R$ 4,99
apenas
R$ 3,99
www.yesteen.com.br | /yesteenbr | @yesteen
yes! Teen
On line
EDITORA
ONE DIRECTION
SELENA GOMEZ
JUSTIN BIEBER
P9
ISSN 1982-789X
Ano 6 – nº 68 – E 156
É festa!
Opções de vestidos, de acessórios, de makes e penteados para arrasar no DEBUT, na FORMATURA ou em outro SUPEREVENTO
Especial Emblem3
Curiosidades e fotos do trio todo perfeito!
"Minha BF está namorando. E agora?"
Dicas para não ficar na bad e continuar com a amizade
Justin Bieber
RAIO X COMPLETO DO GATO
Operação disfarce
Descubra como fazer a phyna e sair numa boa dos micos mais bizarros
Rotina de diva
INSPIRE-SE NO DIA A DIA DE SELENA GOMEZ E DESCUBRA POR QUE VOCÊ NÃO PRECISA SER UMA CELEB PARA CURTIR TANTO A VIDA
ENTREVISTAS: ELENCO DE TEEN BEACH MOVIE ☆ POLLO ☆ KATE NASH

Sua Festa,
Seu Momento.
Os melhorés espaços de São Paulo
M
MEDITERRANEO
Buffet
SHOPPING FESTA
Tel: (11) 2238-4500
www.buffetmediterraneo.com.br

Vem que tem!

Não é por nada, mas a **yes!** de agosto está tão incrível... A começar pelas capas. Escolhemos dois grandes nomes do pop que dominam as notícias do mundo todo: Selena Gomez e Justin Bieber. Não faltam boatos do retorno do namoro do casal, mas fizemos a Sel e não ligamos muito para isso. Sobre a diva, trouxemos detalhes do dia a dia dela para você se inspirar e reconhecer que não precisa ser uma celeb para curtir tanto a vida. Já sobre o gato mais polêmico, fizemos um verdadeiro raio x do seu corpitcho e revelamos os mistérios que envolvem a vida de Justin.

Você também vai pirar com o nosso especial sobre festas. Não focamos em apenas um tema e decidimos trazer looks, makes e penteados incríveis para você arrasar em qualquer comemoração top. Para deixar o clima de party mais completo, quem fez a vez dos boys foram os meninos da P9. Eles se divertiram muito no dia das fotos e amaram cada clique.

E tem mais material exclusivo! A **yes!** assistiu a pré-estreia de *Teen Beach Movie*, o novo longa da Disney, com direito a bate-papo com o elenco, e colou ao NX para conferir o primeiro acústico da banda. Perfeito, né? O Papo de Menina também está demais, pois fizemos uma Operação Disfarce com super-dicas para você se sair bem das situações mais complicadas que encaramos. Essa matéria é para guardar para sempre!

Agora você deve estar apenas com uma dúvida: por onde começar a ler a **yes**? Girl, se jogue e aproveite cada página. Tenho certeza de que você vai amar!

Dani Marcos

danimarcos@editoraonline.com.br

Presidente: Paulo Roberto Houch
Vice-Presidente Editorial: Andrea Calmon
redacao@editoraonline.com.br

REDAÇÃO
Jornalista Responsável: Andrea Calmon - MTB 47714
Editora: Daniella Marcos
Redatoras: Alice Marchiori e Miriam Kaburu

Web
Subeditora: Cynthia Marafanti
Estagiárias: Helen Macedo

PROGRAMAÇÃO VISUAL
Coordenador de Diagramação: Rubens Martim
Coordenadora Arte e Criação: Patrícia Paiva
diagramacao@editoraonline.com.br
Programação Visual: Cristiane Coelho Bernardini
Estagiária: Josiane Santos
Colaboraram nesta edição: R2D Comunicação e Design
Deivis Pinheiro (diagramação e tratamento de imagem)

ESTUDIO FOTOGRÁFICO
Fotógrafo: Rodrigo Estrela
Estagiária: Camila Lopes

PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA
Coordenadora: Elaine Simoni
elainesimoni@editoraonline.com.br
Estagiárias: Ana Brasil e Raissa Ribeiro

Colaboraram nesta edição: Carla Parairo (fotos), Erika Fraga (produção fotográfica), Antonio Fernandes e Candy Reis (ilustração) e Claudia Felicio (colunista), Mariane Morisawa e Verdiana Mercatelli (texto)

PUBLICIDADE
Diretora Comercial: Annes Garbin
Diretor de Publicidade: Bobby Kreil
Supervisores: Bernard Correa e Gisela França
Agencias: Annes Garbin e Cleusa Garcia
agencia@editoraonline.com.br
Executivos de Contas: Ana Paschoal, Antonio Demesio, Denise Abe, Luciano Lettieri, Andréa Brogniara, Camila Moeni e Elaine Houch
Colaboradores: Sandra Ferreira e Priscila Amaral
publicidadedecoracao@editoraonline.com.br
Operações Comerciais: Joelma Lima
Designer Gráfico Publicidade: Monique Angelina
Representantes: Cleusa Garcia
Alagoas | Ceará | Paraíba | Recife e Rio Grande do Norte: (81) 3341-6690
Brasília - (61) 3034-3704
Espírito Santo - (27) 3229-1986
Paraná e Santa Catarina - (41) 3023-8238
Ribeirão Preto e Região - (16) 3620-2702
Rio de Janeiro - (21) 3598-1172
Rio Grande do Sul - (51) 3374-5872

MARKETING
Supervisora de Marketing: Cassia Silva
Assistente de Marketing: Luana Vieira

CANAIS ALTERNATIVOS
DEP. VENDAS: Luiz Carlos Sarra
(11) 3687-0099
vendasatacado@editoraonline.com.br

LOGISTICA E ARMAZENAGEM: Luiz Carlos Sarra
luizcarlos@editoraonline.com.br

ADMINISTRAÇÃO
Diretora Administrativa: Jacy Regina Dalle Lucca
financeiro@editoraonline.com.br
Assistente Adm de Suprimentos: Mariana dos Santos Nunes
suprimentos@editoraonline.com.br

CRÉDITO E COBRANÇA: cobranca@editoraonline.com.br

ASSINATURAS CORPORATIVAS
Consulte sobre descontos e condições especiais, entre em contato e solicite uma proposta direto com o IBC (11) 3393-7717 ou através do e-mail: pamelacorrea@editoraonline.com.br

ASSINATURAS: assinatura@editoraonline.com.br
(11) 3512-9477

Impresso por **CLY**
Distribuição no Brasil por **Dinap**

Yes!Teen é uma publicação do IBC - Instituto Brasileiro de Cultura Ltda. – Caixa Postal 61085 – CEP 05001-970 – São Paulo - SP - Tel.: (11) 3393-7777

Numeros Atrasados com o IBC ou por intermédio do seu jornaleiro no preço da última edição acrescido das despesas de envio.
Para adquirir com o IBC – www.revistaonline.com.br. Tel.: (0**11) 3512-9477 ou Caixa Postal 61085 - CEP 05001-970 - São Paulo - SP

AGOSTO 2013

STARS

PARA MENINAS

SAÚDE

MODA

BELEZA

ETC

CAPA

Marco Grob / Trunk Archive

CAPA

Jon Kopaloff / Film Magic / Getty Images

"Gostei muito das dicas para o show da One Direction, com certeza, vão me ajudar muito!"
Graziela Sousa, via Facebook

"A capa com a One Direction ficou P-E-R-F-E-I-T-A. Como sempre, arrasaram! Por favor, façam uma capa só com o Niall!"
Victoria Gonçalves, via Twitter

"Adorei vocês dando dicas para as directioners capricharem no show dos gatos. É bom que serve de exemplo para as apresentações de outros artistas também. Queria pedir um especial Bruno Mars com pôster e tudo mais. Adoro vocês!"
Letícia Miguelotti, via Facebook

"Amei tudo, essa edição está perfeita. A One Direction, os pôsteres... Adorei e estou ansiosa pela próxima."
Thássia P., via Twitter

"Amei a y! inteira. A edição de julho estava sensacional. Os pôsteres já estão colados na minha parede e eu adorei a matéria da 1D. A capa também estava linda. Parabéns, a revista estava incrível!"
Natália Juchem, via Facebook

"Adorei a matéria do RBD e o pôster do Austin Mahone. #amomuito"
Beatriz Assunção, via Facebook

FALE COM A YES!

yesteen@editoraonline.com.br
+
www.yesteen.com.br
/yesteenBR
@yesteen
youtube.com/user/yesteenoficial

Show Time

As meninas do yes!Club contam qual foi a apresentação mais marcante das suas vidas!

Meu show perfeito foi o do Justin Bieber, dia 09 de outubro de 2011. Eu era superfã dele e queria muito ir, mas os ingressos estavam esgotados. Então, resolvi me inscrever em todas as promoções possíveis. Não acreditava muito que iria dar certo, pois nunca havia ganhado nada. Fiquei horas enviando as coisas, até que saiu o resultado da promoção de uma rádio e meu nome estava lá! Ganhei um par de ingressos para a pista e fui com a minha mãe. No dia estava chovendo muito, mas, mesmo assim, às 5h da manhã já havia filas na porta do estádio. Fiquei quinze horas esperando, mas foi tudo maravilhoso.
Leticia Rodrigues, 15 anos

O meu show inesquecível foi o dos Jonas Brothers, em 2010. Ele foi especial porque quando eles vieram ao Brasil pela primeira vez a minha mãe não me deixou ir. Lembro de quando cheguei ao local do show, eu tremia dos pés à cabeça. Foi incrível! Uma das melhores sensações do mundo.
Julia Gorgulho, 15 anos

Meu show inesquecível foi um do Naldo, que rolou em uma festa junina. Primeiro teve apresentações de outros grupos e minhas amigas e eu ficamos em pé, no meio da muvuca. O show estava previsto para começar às 22h, mas já era meia noite e ele não tinha chegado. De repente, começou a cair uma chuva tensa e nós ficamos lá mesmo assim. Vinte minutos depois, ele entrou no palco. Foi engraçado, ficamos todas muito molhadas. Eu nunca vou esquecer.
Giovana de Carvalho Previdelli, 15

colaboraram VERDIANA MERCATELLI (TEXTO) E CANDY REIS (ILUSTRAÇÃO)

Foi mal...

Falei demais

Certa vez, minha amiga disse que iria pegar o caderno de outra menina da sala. Cheguei à sala no dia seguinte e ela estava copiando a lição de um caderno qualquer (que eu pensei que fosse da nossa colega). Então, eu olhei o caderno e falei: "Nossa, esta menina tem a letra horrível!" A minha amiga me olhou e falou: "Este caderno é meu!". Eu fiquei muito sem graça, mas não aguentei e morri de rir.

M.O., 12 anos

Apaixonaaaada <3

Estava indo ao shopping com uma amiga, minha madrinha e minha mãe. Enquanto estávamos no carro, eu liguei DVD ao vivo de Rebeldes, minha banda favorita. Tem um momento em que o Chay, um dos integrantes da banda, pergunta: "Quem aqui tá apaixonado? Levanta a mão!". Então, eu levantei a mão, porque pensei que só eu e minha amiga iríamos ver. Só que minha madrinha olhou pra trás bem na hora.

M.B., 15 anos

Pequena confusão

Em um belo dia, eu estava na escola com minha amiga e bateu o sinal para irmos embora. Passou um tempinho e o pai dela chegou. Só que, um dia antes, ela havia me dito que não chegou a conhecer seus dois avós porque eles morreram antes de ela nascer. Mas eu me esqueci desse detalhe, então, quando vi o homem esperando por ela, perguntei: "Aquele que está no portão é seu avô?". E ela disse: "Não!" e começou a rir muito. Só que o pai dela não achou nada engraçado e me olhou bravo!

A.M.O., 14 anos

O desastre do bambolê

No ensaio da festa junina, a gente estava usando um bambolê na coreografia e o que a menina do meu lado estava usando caiu no chão, mas eu não vi. Continuei dançando, só que pisei no bambolê dela e me esborrachei no chão, fazendo um barulho superalto! Para piorar a situação, bati com a cabeça na parede e fez um enorme galo. Pensa que acabou? Cortei a minha mão e a minha calça rasgou. Fala sério! Ainda por cima, todo mundo começou a rir da minha cara. Até hoje a galera me zoa.

M.B., 15 anos

Cri-cri-cri...

Estava entrando na escola e, na porta da minha sala, estava uma menina que se parecia muito com minha amiga. Então, fui cumprimentar a garota e ela veio falar comigo. Só que, quando percebi que não era a minha BF, saí e deixei a menina lá, sozinha, com um biquinho. Não sei por que fiz isso! Além de tudo, minhas amigas me chamaram de mal-educada!

C.P., 14 anos

Namorado #fail

Era Dia dos Namorados e estávamos na aula de redação. Do nada chamam meu nome, dizendo que havia uma coisa para mim na recepção. Quando fui buscar, era um imenso buquê de rosas! Todo mundo começou a gritar, ainda mais quando descobriu que quem havia mandado não era nenhum namorado, mas o meu pai. Na saída do colégio, as pessoas de outras classes ficaram me perguntando quem tinha mandado as flores e dando risada! #Vergonha

C.B., 16 anos

ENVIE SEU MICO PARA:

**yesteen@editoraonline.com.br
Caixa Postal 61085 –
CEP 05001-970 – São Paulo/SP**

Reprodução da Internet / Pinterest

Olhar poderoso

Que tal deixar seu make ainda mais power? A gente conversou com profissionais que nos contaram todos os segredos para deixar seus cílios parecendo de boneca! Você ainda vai poder ver os diferentes tipos de rímel antes de escolher o que mais te agrada. Aí é só colocar em prática!

Papelaria Cool

O segundo semestre está aí e você ainda precisa se dedicar bastante para finalmente passar de ano. Que tal tornar isso mais divertido? A gente separou coisas incríveis para incrementar seu cantinho de estudos ou turbinar a mochila. Você vai se encantar e ficar super motivada para encarar o segundo round no colégio.

Parabéns pra vocês...

Agosto é cheio de aniversariantes famosos! Para você não perder as datas, fizemos uma galeria para homenagear todas as celebs que nasceram esse mês. Tem Demi Lovato, Lea Michele, Rupert Grint, Joe Jonas e muito mais. Você não vai perder essa comemoração, não é mesmo? #party

Getty Images

Fazendo a cabeça

Chapéus, toucas, bonés, gorros... as estrelas também adoram inovar quando o assunto é escolher acessórios. Seja para manter a cuca aquecida ou apenas para fazer um estilo, elas arrasam ao compor visuais. Inspire-se nos melhores looks e escolha o seu preferido.

Getty Images

Love dogs

As leitoras demonstram todo o seu amor pelos cães

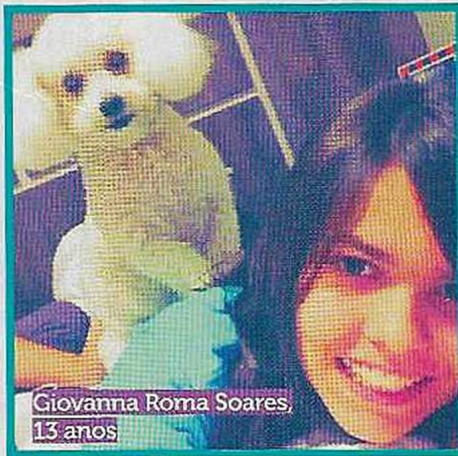
Gabriela Armesto Moura, 12 anos

Giovanna Roma Soares, 13 anos

Julia Gorgulho, 16 anos

Marina Ravok, 19 anos

Thaís Jones, 21 anos

Fotos arquivo pessoal

por MIRIAM KAIBARA

Frederick M. Brown/ Getty Images

Nicholas Hoult

Fala sério, quem não gostaria de ter um namorado morto-vivo como este?! O gato de 23 anos que arrasou na pele de R. no divertido *Meu namorado é Um Zumbi*, é um ator e modelo nascido na Inglaterra que começou a carreira quando tinha apenas 3 anos. Se você está achando este rostinho conhecido, não é à toa, pois o gato interpretou o protagonista de *Jack: O Caçador de Gigantes* e participou de duas temporadas do seriado britânico *Skins*, em 2007. No quesito coração, o boy está livre! Depois de dois anos de namoro com Jennifer Lawrence, o casal se separou no começo deste ano. Há rumores de um revival, mas nada confirmado até o fechamento da edição. Com tanto charme, é melhor os outros galãs se cuidarem, pois Nick tem tudo para ser o novo queridinho de Hollywood.

CONFIRA A TRAJETÓRIA DE NICK HOULT

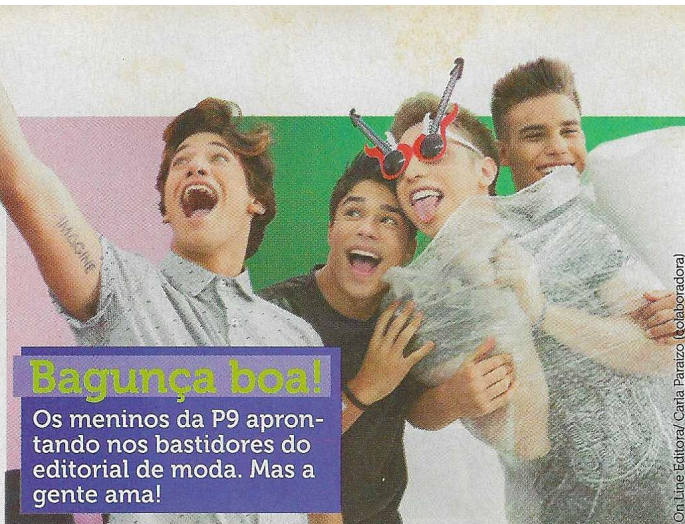
acesse: //migre.me/fvY5l

Prestando contas

Chris Brown compareceu em audiência por ter violado a sua condicional. #treta

Amanda Bynes resolveu aparecer no tribunal de peruca verde e moletom. Vai entender...

Quem sabe faz ao vivo

Ed Sheeran animando as meninas em em plena rua de Nova York.

Bagunça boa!

Os meninos da P9 aprontando nos bastidores do editorial de moda. Mas a gente ama!

Quer andar de carro velho, amor?

Anitta pegando uma carona com sua diva Ivete Sangalo.

Lol

Josh Hutcherson e Jennifer Lawrence divulgando Jogos Vorazes: Em Chamas na Comic-Con 2013. Do que será que os dois protagonistas riam tanto, hein?

Tio babão

Niall todo orgulhoso mostrando o seu sobrinho no Instagram. Own!

Que deslumbre!

Confira as celebs que arrasaram no look

Demi Lovato toda linda com vestido de renda e botas country

Rich Polk/ Getty Images

Olha a barriguinha zero de Miranda Cosgrove! A girl arrasou neste modelito.

Mark Davis/ Getty Images

Bella Thorne em uma versão diferente do que estamos acostumados: clássica e toda de preto.

Jason Merritt/ Getty Images for Dell

Blake Lively de saia lápis e regata podrinha. Nós <3!

Stephen Lovekin/Getty Images

Deixou saudade

Cory Monteith, nosso eterno Finn de *Glee*, faleceu no dia 13 de julho deixando todos os fãs desolados :(. Separamos cliques para diminuir um pouco a saudade...

Sempre juntinhos, Lea e Cory esbanjavam amor.

Kevork Djansezian/ Getty Images

Com sua namorada, Lea Michele. Os dois formavam um dos casais mais queridos do mundo pop.

Michael Buckner/ Getty Images for Chrysler

Momento de felicidade: o casal pulando e cantando em uma das apresentações de *Glee*.

Jason Kempin/ Getty Images

O ator em uma de suas últimas aparições, em 8 de junho.

Frederick M. Brown/ Getty Images

por ALINE MARCHIORI E MIRIAM KAIBARA

Divulgação/Filipe Nevares

PARA MAIS INFOS SOBRE OS SHOWS, ACESSE

acesse: //migre.me/ftLF4

Pollo

Conheça mais sobre os boys do rap que viraram sensação no YouTube e estão fazendo a cabeça da galera

Mc Luiz Tomim, Adriel de Menezes e Dj Calfani eram garotos que curtiam fazer um som, mas que não esperavam que o trabalho deles repercutiria na web e os tornaria um fenômeno. Eles ficaram conhecidos quando colocaram o vídeo de *Piritubacity* no YouTube e conseguiram mais de 5 milhões de visualizações! Mas a fama veio com o lançamento do vídeo de *Vagalumes*, uma parceria com o cantor Ivo Mozart que, em apenas uma semana, teve mais de um milhão de views. Daí surgiram os convites para participar de programas de TV, da trilha sonora de uma novela da Globo e, a cada dia, a agenda de shows está maior. Este mês, eles se apresentarão no Mundo Show Festival – que vai rolar em São Paulo, no Rio de Janeiro e em Recife – ao lado de estrelas como Cher Lloyd, NX Zero, Strike etc. Quer saber o que os boys estão preparando? Então se liga no nosso bate-papo com o Adriel!

Como vocês receberam a notícia de que a música *Vagalumes* estaria na trilha sonora da novela *Sangue Bom*?
Começou quando fomos gravar o Esquenta, o que já foi uma surpresa. Acho que a nossa participação acabou chamando atenção e começaram a nos ligar para gravar vários programas. Até que um dia entraram em contato com nosso empresário, falaram que a música estaria na novela e ele nos avisou. Um dia eu estava sentado na sala com a minha mãe assistindo TV e passou o comercial com a música. Fiquei muito feliz, foi demais!

Como rolou a parceria com o Ivo Mozart?
O Ivo mora em Pirituba, e um parceiro nosso, o Paul Domingos, que fazia clipes, nos falou sobre ele. Aí ficamos curiosos, fomos conhecê-lo, e ele nos mostrou o refrão de *Vagalumes*. Achamos a música boa e que ficaria da hora colocar um rap no meio. Foi tudo rápido, reformulamos ela em cerca de quarenta minutos. Achamos o resultado bom e decidimos gravar um clipe simples, em um quarto.

Tem alguma banda ou cantor que vocês gostariam de fazer uma parceria?
Os meninos gostam do Seu Jorge e acho que seria interessante, mas eu, Adriel, particularmente, admiro o Justin Bieber. Ele já era bom e ficou ainda melhor, a evolução dele é absurda, sem contar que ele é novo. Sei como é difícil isso...

Quais são as inspirações de vocês?
O Emicida é uma grande inspiração para nós não só pela música, mas pelo trabalho que ele faz e pessoa que é. O cara é muito jovem, abriu várias portas para o rap ser o que é hoje.

Qual foi a coisa mais incrível que aconteceu para vocês até agora?
O mais emocionante são os shows. Estamos tocando para públicos enormes e ver a energia da galera, ter esse contato, receber o amor gratuito deles e poder retribuir, vale mais do que qualquer dinheiro.

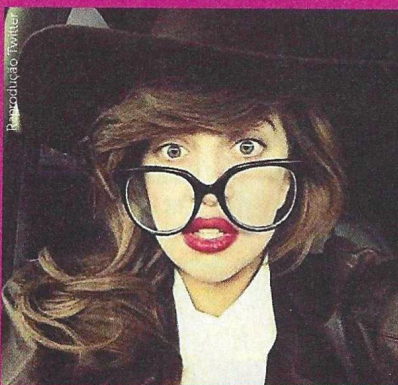
Vocês vão tocar no Mundo Show Festival. Já podem adiantar o que estão preparando para o show?
É incrível tocar com grandes bandas. Toda vez peço para tirar foto com os famosos [risos]. Ver o NX Zero e Fresno, saber quem somos, é muito bacana. O que posso falar é que estamos preparando um show com uma vibe boa e superanimado!

TOP 3

Celebs mais influentes na net

Jason Merritt/Getty Images

Rihanna

O site Zimbio fez uma lista com as 50 celebs mais influentes da internet e, nessa, RiRi levou a melhor. Também, não é para menos, a diva conta com mais de 30 milhões de seguidores no Twitter. É gente que não acaba mais! #arrasou

Reprodução Twitter

Lady Gaga

Apesar de ter cerca de 10 milhões de followers a mais que Rihanna – quase 40 milhões –, a mother monster vem bem atrás de Justin Bieber no ranking, abocanhando o terceiro lugar. Quem aí segue a Gaga? Ela merece, vai!

Jason Kempin / Getty Images

Katy Perry

Katy conquistou o quarto lugar no ranking com quase 40 milhões de seguidores, assim como Lady Gaga. A morena mata a curiosidade dos fãs postando fotos do dia a dia e mensagens fofas. Logo abaixo dela estão Shakira e Taylor Swift. Só as lindas! <3

VEJA OS OUTROS FAMOSOS QUE ESTÃO NA LISTA — acesse: //migre.me/fxsmk

OMG!

Reprodução Facebook Oficial

acesse: //migre.me/fu35H

Se Dalton Demasi já arrasava tocando sertanejo, agora está encantando com o seu som pop romântico. Seu hit de lançamento é uma regravação de *Completamente Apaixonados*, sucesso dos anos 90. Além do boy ser lindo, a música é daquelas que faz você ficar cantando e suspirando por aí. Ai, ai... Vale a pena conferir!

APOSTA

Reprodução Facebook Oficial

OUÇA CARRY ON — acesse: //migre.me/ftQFL.

Você ainda não conhece a Union J? Opa, tem de ver isso aí, hein! A banda formada por George, Jaymi, Josh e Jamie, participou da última versão do *The X Factor UK* e terminou o programa em quarto lugar. Já deu para perceber que eles são bons, né? Para matar a curiosidade das fãs sobre o primeiro trabalho, eles, recentemente, divulgaram o single *Carry You*, que é daqueles que grudam na cabeça e nos faz cantar por dias!

140 CARACTERES

Theo Wargo/Getty Images

Avril Lavigne e Chad Kroeger finalmente subiram ao altar. Os pombinhos se casaram duas vezes em castelos diferentes na França. #ricos #phynos

OMG!

A família Jonas ganhará mais um integrante. Após quase quatro anos de casado, Kevin e sua esposa Danielle anunciaram recentemente que vão ter um bebê (#todascomemoram). A notícia foi confirmada no programa *E! News* com uma declaração do papai do momento: "É de longe a coisa mais excitante da minha vida. Estou muito empolgado e nervoso". Alguém tem dúvidas de que esse baby vai ser uma fofura? Felicidades aos papais!

OS MELHORES CLIQUES DO CASAL — acesse: //migre.me/fxu8I

5 PERGUNTAS PARA...

Astrid Stawiarz/ Getty Images for TRESemme

Kate Nash

Que conselho você daria às meninas que querem ter uma carreira musical?
Eu gosto muito de encorajar as garotas. Peço para elas se arriscarem, não se sentirem intimidadas e não deixarem que as pessoas falem o que você deve fazer. Eu confiei nos meus instintos, sabe? Só seja você mesma, toque por aí e conheça outros músicos.

Pode descrever o seu estilo? Suas roupas são escolhidas por você?
Sim, mas mesmo quando você tem um stylist acho que é importante ele conhecer bem sua personalidade. Eu estive em algumas semanas de moda na última temporada e realmente gostei. Antes eu não curtia muito esse lance fashion e ficava meio intimidada, mas agora eu adoro ver os desfiles. Acho que eu consigo entender a moda de uma forma mais artística. É muito importante vestir algo que te faça sentir bem e bonita. Sempre me visto de acordo com o meu humor.

Você pode dar algumas dicas de maquiagem? É você quem faz seu make e hair ou tem alguém que te acompanha?
Costumo cuidar da minha pele com um bom sabonete para prevenir a acne, pois a limpeza é muito importante. Meus outros itens essenciais são: base da Chanel, batom e o delineador da MAC, e máscara para cílios da Maybelline. Quanto ao maquiador, eu queria ter um ao meu lado todos os dias, eu com certeza o teria! Infelizmente, ainda não posso pagar por isso.

Qual é a melhor forma de superar um coração partido?
Com música! Escreva canções, mesmo se você não for uma compositora. E nas piores horas, naquelas em que você se sentir no fim do poço, se apoie nos seus amigos e diga a eles como se sente. Jamais se entregue ao álcool ou às drogas. Foque em algum tipo de atividade como os estudos, assim você traçará uma meta e se sentirá bem realizando isso. Para dar um up, mude o seu cabelo e seu estilo! Assistir a um ótimo filme, ou vários seriados de garota e dar muita risada também funciona.

Qual é a melhor música para:
Se dançar numa festa: *Countdown*, da Beyoncé
Um momento feliz: *Call Me Maybe*, da Carly Rae Jepsen
Chorar por um coração partido: *Life's A Gas*, do T-Rex
Quando se está apaixonada: *I Only Wanna Be With You*, da Dusty Springfield

#HappyBDay

As comemorações mais incríveis das celebs!

Perrie Edwards
A namô de Zayn Malik ganhou um bolo inacrê das companheiras do Little Mix na comemoração dos seus 20 anos. Queremos um igual!

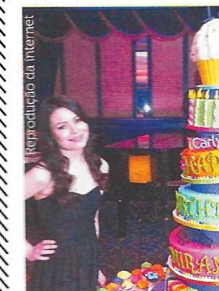
Jennette McCurdy
A loirinha comemorou o birthday no set de *Sam & Cat* ao lado de Ariana Grande e da equipe. Esse bolo com a foto dela não ficou tudo?

Getty Images

Demi Lovato
Quando fez 18 anos, Demi ganhou uma superfesta e apagou as velinhas em grande estilo! Vários famosos estavam na lista de convidados.

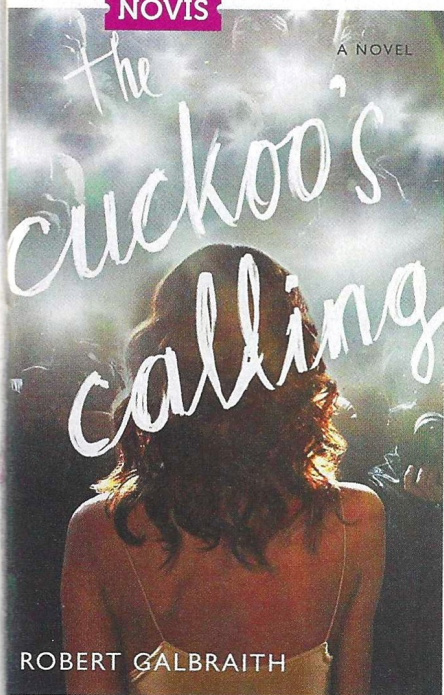
Reprodução da internet

Bella Thorne
Que menina não sonha com a festa de 15 anos? A ruivinha comemorou os seus com uma festa dos sonhos. Olha essa coroa e vestido! Bora se inspirar. #morri

Reprodução da internet

Miranda Cosgrove
A nossa eterna Carly também ganhou uma big festa e um bolo mara para comemorar os seus 18 anos. Quem aqui queria ter sido convidada? #eu

MAIS CELEBS COMEMORANDO O B-DAY
acesse: //migre.me/fxueK

NOVIS

Reprodução da internet

Ela está de volta!

J.K. Rowling está com um livro novinho. Ela deixou os leitores boquiabertos ao revelar para o jornal *Telegraph* que o livro já está nas lojas desde abril sob o pseudônimo de Robert Galbraith. O romance criminal chama-se *The Cuckoo's Calling*, e conta uma história bem interessante que envolve o mistério da morte de uma modelo. J.K. declarou que escrever sob um pseudônimo tem sido uma experiência incrível, afinal, não rolam tantas expectativas em cima de suas histórias. OMG, quero agora!

LOVE

Tá rolando?

Parece que Robert Pattinson resolveu deixar Kristen Stewart de vez no passado. Pois é, o gato tem sido visto frequentemente com a neta de Elvis Presley, Riley Keough. Segundo o site *Hollywood Life*, os dois estão levando o "rolo" super a sério e estão até conhecendo a família um do outro. O site ainda contou que Rob gosta de Riley pela fato de ela não ser uma celebridade, e que o que ele mais quer agora é um pouco de privacidade. Nada mais justo, né? Hmmm... Será que tem casal novo no pedaço?

VIDA NOVA

Reprodução da internet

Quem pode, pode!

Mel Fronckowaik vai muito bem, obrigada! Depois do término de *Rebelde*, a morena tem aproveitado o tempo livre para estudar e fazer testes para novos papéis. Recentemente, rolaram baphos de que ela teria feito um teste para um papel na próxima novela das 21h, da rede Globo, e que teria agradado bastante. Uau! Vale lembrar que o coração da diva também está (muito bem!) ocupado. Após os boatos de que ela estaria namorando Rodrigo Santoro, o casal finalmente foi visto juntinho fazendo compras em um supermercado em Los Angeles. Hmmm... Mandou bem, hein, Mel?!

PLAY

Ariana Grande deixou as fãs animadíssimas ao anunciar em seu Twitter um dueto com Nathan Sykes, o lindo da *The Wanted*. Por enquanto, a única informação que se tem sobre o single é o seu nome: Brian McWhite. Ariana disse no microblog que não vê a hora das fãs escutarem, então é bem provável que ele seja lançado em breve. Quem aí já está contando os dias? \o/\o/\o/

AGENDA

Paramore 2/08 – Curitiba	Tudo por um Pop Star 2/08 – São Paulo	Mundo Show Festival 23/08 - Recife / 24/08 – Rio de Janeiro / 25/08 – São Paulo	Z Festival 31/08 – São Paulo

* Datas sujeitas a alterações sem aviso prévio.

I LOVE YOU!

Doces recordações

Aprenda a fazer um porta-retratos para guardar os seus melhores momentos

criação e execução HELEN MARETH |
colaboraram: CARLA PARAIZO (FOTO) E ERIKA FRAGA (PRODUÇÃO)

BRA322/13 – Porta treco branco rosa e lilás

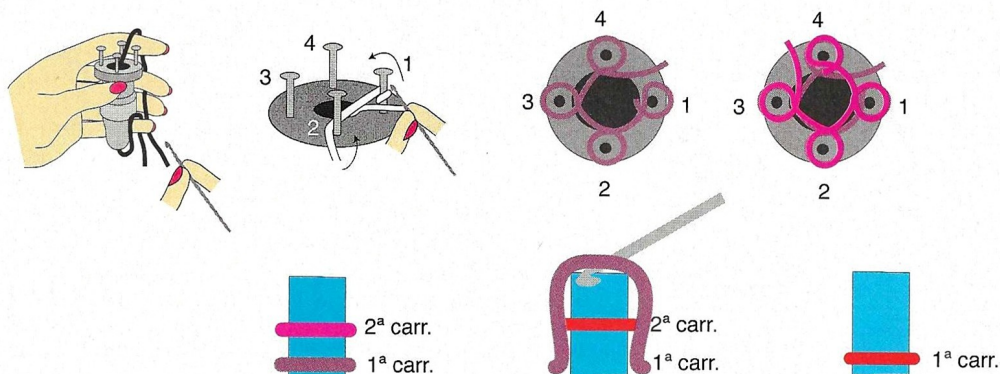
Material

- 3 novelos de Cisne Bebê Todo Dia (nov. de 100 g) nas cores: branco (ooooB), rosa (70105) e lilás (70114)
- 1 tear de 4 pregos
- 1 agulha Tapestry Corrente Milward nº 13
- 1 moldura em MDF ou acrílica em formato retangular
- 1 agulha para crochê Corrente Milward 3,00 mm
- Adesivo Universal Pegamil

Execução

- Para calcular o tamanho necessário da tira para enrolar por volta da moldura, utilize um fio de Cisne Bebê Todo Dia enrolando-o por volta da moldura, mas deixe aproximadamente um espaço de 0,5 cm entre cada fio.
- Trabalhe no tear de 4 pregos com a Cisne Bebê Todo Dia e o auxilio da agulha para crochê, faça uma tira no tamanho necessário para recobrir a moldura escolhida. Troque as cores a cada 30 cm, deixando as pontas na parte interna da tira. Arremate.
- Enrole a tira, por volta do moldura, deixando os cantos sem recobrir.
- Trabalhe mais 4 tiras nas cores que desejar, com aproximadamente 30 cm de comprimento para formar as flores. Dobre esta tira em 5 partes iguais, e com a agulha Tapestry Corrente Milward e um fio da Cisne Bebê Todo Dia, costure formando as pétalas da flor. Repita com as outras tiras para formar as flores. Cole as flores nos cantos da moldura.
- Com a agulha Tapestry Corrente Milward passe fios entrelaçados por trás da moldura, e arremate escondendo os fios entre a trama da tira do tear.
- Na parte posterior da moldura, prenda um gancho para pendurar a moldura onde desejar.

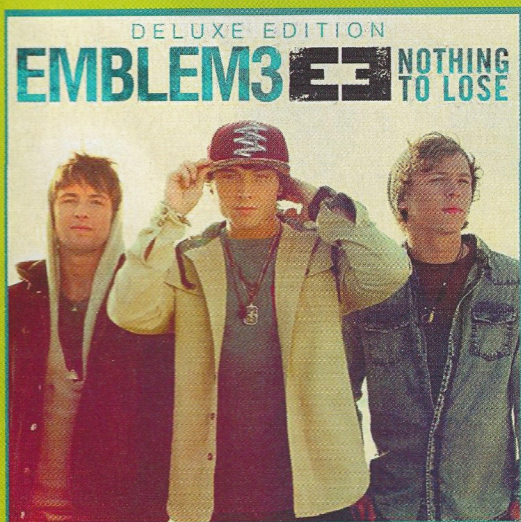
Tear "Rabo de gato"

por MIRIAM KAIBARA

Emblem3 no Brasil

Pronta para receber o trio que é de tirar o fôlego?

Depois da saga vivida no *X Factor* e de terem ficado na quarta posição na competição musical, todos já sabiam que os meninos do *Emblem3* tinham o seu lugar garantido no mundo pop. Com o primeiro CD lançado no mês passado e turnê anunciada junto com Selena Gomez, eles chegam ao Brasil em agosto para única apresentação no Z Festival. Prepare o seu coração e esteja pronta para ver Drew mandando ver no rap, Wesley soltando a sua linda voz e Keaton arrasando nos instrumentos. O melhor? Você vai poder conferir isso bem de pertinho! Pode gritar? Sim e absolutamente!

Não perca o show do trio no Z Festival e se liga nas informações:
Local: Espaço das Américas – São Paulo
Data: 31 de agosto
Valores: 1º lote: Premium R$ 320 e Pista R$ 180
Vendas: http://www.livepass.com.br/

Divulgação / Sony Music

Conheça o álbum *Nothing to Lose*

Para a apresentação no Brasil, os meninos irão divulgar seu primeiro álbum *Nothing To Lose* que foi lançado aqui no mês passado. Confira as faixas do CD:

01) Just For One Day.
Assista em: http://migre.me/fr8D9
02) Spaghetti.
Assista em: http://migre.me/fr8sn
03) XO
04) Chloe (You're The One I Want).
Assista em: http://migre.me/fr7vz
05) Girl Next Door
06) Nothing to Lose
07) Love LA
08) Sunset Blvd.
Assista em: http://migre.me/fr8NB
09) 3000 Miles
10) Teenage Kings
11) One Day
12) Do It All Again*
13) I Wish*
14) Jaiden (Live)*
15) Reason (Live)*

*Faixas que entrarão somente na versão Deluxe

Porque não podem faltar fotos para você babar, né?

Keaton

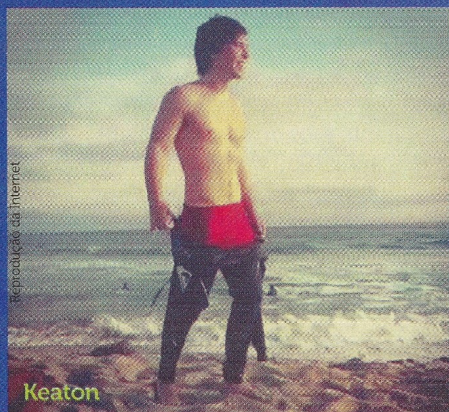
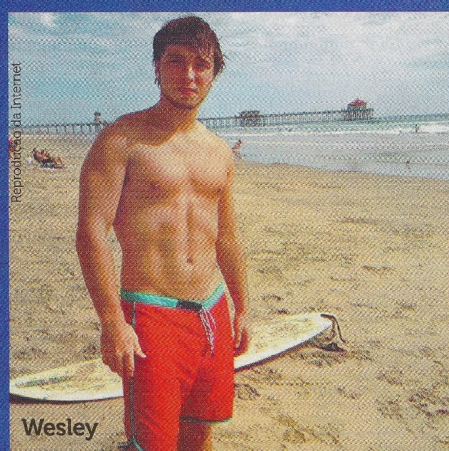
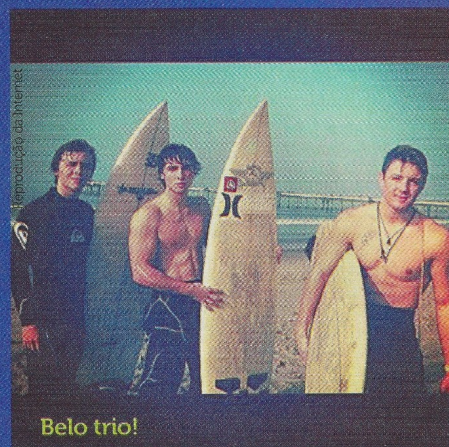
Reprodução da Internet

Wesley

Reprodução da Internet

Belo trio!

Reprodução da Internet

Divulgação / Sony Music

Curiosidades

- Wesley disse que não existem músicas parecidas. Você vai poder ouvir folk, pop, reggae, mas, de qualquer forma eles, eles buscaram manter suas raízes, isto é, você saberá que está ouvindo uma música do Emblem3.
- Contaram com a colaboração de Benji e Joel Madden, do Good Charlotte, e Martin Johnson, do Boys Like Girls.
- Eles começaram a gravar o CD dois dias depois que assinaram contrato com a gravadora de Simon Cowell, a SYCO.

Style

Já percebeu que os meninos sempre arrasam? Separamos algumas fotos de red carpet para mostrar como a sintonia fashion rola solta! Olha só:

Versão preto e branco

Jason Merritt/ Getty Images

Desta vez, um look skatista praiano

Frazer Harrison/ Getty Images

Visual esporte fino com pegada street

Xadrez, jaquetas varsity e bonés

Cinco razões para amá-los!

1ª Muito amor com as "Emblem"
Eles chamam as fãs de "Emblems" e postaram essa foto no Facebook da banda agradecendo por elas terem esperado na chuva.

2ª Quem sabe faz ao vivo
O trio arrasa n mostra que sabe cantar ao vivo. Além disso, possui harmonia perfeita de voz, melodia e instrumentos.

3ª Bom humor é tudo!
Dá para notar nas entrevistas que eles sempre estão fazendo uma gracinha com a repórter e acabam dando um jeito de deixar a conversa engraçada.

4ª Eles têm estilo
Não basta ter um guarda-roupa lotado de peças legais. Precisa ter também atitude e estilo.

5ª Tanquinho de dar gosto!
Os garotos surfam, andam de skate, fazem academia... E o resultado de tudo isso? Um corpo de dar inveja!

1º

2º

Andrew H. Walker/ Getty Images

3º

4º

Reprodução Internet

5º

David Becker/ Getty Images for The Licensing Expo

colaborou MARIANE MORISAWA, DE BURBANK (CALIFÓRNIA)

Sonho de verão

A y! desembarcou em Los Angeles para um bate-papo exclusivo com os atores de *Teen Beach Movie*

Sabe aquelas férias de verão perfeitas? Brady (Ross Lynch, o gato de *Austin & Ally*) e McKenzie (Maia Mitchell) estão vivendo uma história parecida. Certo dia, enquanto surfavam em uma praia paradisíaca, Brady descobre que a namorada vai para um colégio interno. Nisso, McKenzie enfrenta uma onda gigante e os dois magicamente vão parar em um filme dos anos 1960 que Brady sempre assitia com o avô. Assim começa a aventura de *Teen Beach Movie*, a nova produção da Disney. Quer saber mais? A y! foi conferir a première do filme e conta tudo o que vai rolar para você!

Divulgação/ Disney Channel

Fique ligada: o filme estreia dia 11 de agosto, às 20h, no Disney Channel.

Brady adora o novo mundo, mas McKenzie quer voltar para casa e ir para o colégio interno, onde espera realizar o desejo de ir para uma universidade. Os dois acabam interferindo na trama do filme *Wet Side Story*, em que Lela (Grace Phipps), da turma dos motoqueiros, deveria se apaixonar por Tanner (Garrett Clayton), do grupo rival dos surfistas. Mas aí começa a confusão, porque ela se encanta por Brady, e Tanner, por McKenzie.No meio disso tudo, tem muito canto e dança, é claro. "Vou ficar feliz se as pessoas quiserem aprender as músicas do filme", disse Grace Phipps à **yes!Teen** na pré-estreia de *Teen Beach Music*, nos estúdios da Disney.

O elenco passou dois meses em Porto Rico filmando. Garrett conseguiu resumir o clima em uma frase: "Foi o melhor acampamento de verão da história!".

Os atores juraram que não sentem pressão para repetir o sucesso de *High School Musical*. Chrissie Fit, a Cheechee, da turma dos motoqueiros, deixou uma mensagem: "Você vai ver coreografias incríveis, roupas bacanas e música!"

Bate-papo com Ross

Ross Lynch canta, dança, toca instrumentos, atua, é fofo e ainda simpático! Todo brincalhão, o ator de 17 anos saiu das gravações da terceira temporada de *Austin & Ally* direto para o tapete vermelho de Teen Beach Movie, onde falou com a **yes!Teen**:

Você se identifica com o seu personagem?
Sim! Gosto de aproveitar as oportunidades que tenho. Acho que o Brady também. Mas ele é um pouquinho preguiçoso, e eu não sou.

E você se divertiu em Porto Rico?
Bastante! Todas as noites acontecia algo diferente. Tem muita coisa para ver em Porto Rico, florestas tropicais, praias incríveis.

Como estão as gravações da terceira temporada de *Austin & Ally*?
Estão corridas, aliás, estava trabalhando até agora.

O que você pode nos contar sobre a nova temporada?
O *Austin e a Ally* estão com problemas de relacionamento. No que vai dar, não sei. Ambos estão muito preocupados com suas carreiras.

Falando em relacionamento, você está namorando?
Não. Nenhuma namorada, ninguém para amar... Quem sabe no futuro? Não quero ficar sozinho pelo resto da vida [risos]!

O que uma garota precisa fazer para chamar sua atenção?
Ser ela mesma. Não tem tanta gente de verdade no mundo. E eu consigo perceber em um minuto se a pessoa está fingindo ser algo que não é.

Se pudesse ser transportado para um filme, seria...

Divulgação/ Disney Channel
"Romeu e Julieta na versão de 1968. Mas só se pudesse ser o Romeu", Ross Lynch

Divulgação/ Disney Channel
"O Mágico de Oz, porque sempre fui obcecada pelo filme, acho que é um dos mais fantásticos de todos os tempos", Maia Mitchell

Divulgação/ Disney Channel
"Harry Potter ou História sem Fim", Grace Phipps

Divulgação/ Disney Channel
"Hairspray porque é divertido. Ou, totalmente diferente, Les Miserables, porque amo o musical", Mollee Gray

Jason Kempin / Getty Images
"As Vantagens de Ser Invisível! Ou Alma de Herói, porque amo cavalos!", Kent Boyd

Divulgação/ Disney Channel
"Star Wars! Só não sei se queria ser o Luke Skywalker ou o Darth Vader!", Jordan Fisher

Maia Mitchell, pode falar!

A australiana Maia Mitchell, 19, teve a maior paciência com os seus fãs na pré-estreia de *Teen Beach Movie* nos estúdios da Disney, na Califórnia. Posou para fotos e deu autógrafos, agradecendo quando a repórter emprestou sua caneta para uma pequena fã que queria a sua assinatura. Um pouco antes, ela conversou com a gente:

Você se identifica com a sua personagem?
Com certeza! No filme, acompanhamos sua jornada, ela realmente quer seguir o seu coração. Foi uma grande lição para mim. Sou de uma cidade muito pequena, sempre quis ser atriz, e as pessoas diziam que não era possível. Mas eu decidi que ia fazer acontecer! Realmente me conectei com essa busca da McKenzie.

Você é da Austrália e já as pessoas curte o surfe. Você já havia surfado antes?
Não! Foi difícil!

Você teve que fazer aulas para o filme?
Sim. Passei três meses treinando todos os dias. Claro que nem todas as cenas fomos nós que fizemos. Adoraria poder dizer que sim [risos]. Mas algumas cenas legais, sim.

Quais são os planos para sua carreira?
Quero continuar fazendo personagens que me desafiem!

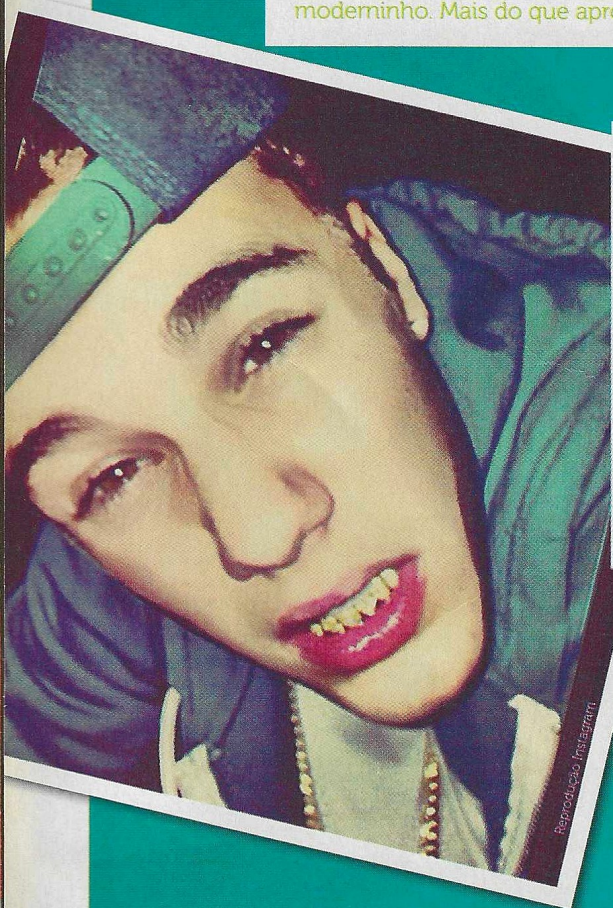
Conta pra gente: qual é o seu tipo de garoto?
Não tenho um tipo em relação à aparência, mas ele tem de ser inteligente, com os pés no chão e engraçado.

BIEBER'S ANATOMY

Desvendamos alguns dos mistérios do boy e comprovamos: ele é incrível dos pés à cabeça!

por ALINE MARCHIORI | **foto** ADAM WARD/NEWSPIX/REX FEATURES

Uma coisa é fato: as minas piram em Justin Bieber. O cara faz o maior sucesso com a mulherada, tanto é que foi só a imprensa atualizar o seu status de "em um relacionamento sério com Selena Gomez" para "na pista para negócio", que as pretendentes começaram a aparecer. E na lista tem de tudo! Desde modelos superfamosas à garotas anônimas. Mas o que será que ele tem de tão diferente dos outros meninos? Ok, você deve estar pensando no jeito bad boy, no olhar envolvente, no tanquinho, nas tatuagens, no sorriso encantor... Só que, além de tudo isso, ele tem algo a mais. E, para tentar descobrir esse mistério, vasculhamos a vida e o corpitcho (uiii!) do gato.

Uma das marcas registradas do fofo é o seu cabelo. Se o antigo franjão jogado no olho já era copiado pelos garotos de plantão, este, então, nem se fala. O corte – que deixa as meninas malucas – tem um toque retrô, com inspiração no topete de Elvis Presley, e foi escolhido para deixar Bieber ainda mais moderninho. Mais do que aprovado!

Recentemente, o cantor apareceu usando um acessório um tanto quanto "diferente". Em uma foto postada em seu Instagram, Justin aparece com um grillz – dentes falsos moldados em ouro. Famosos como Miley Cyrus, Chris Brown e Rihanna já aderiram à moda. Será que o boy vai entrar nessa de vez? Preferimos sem, e você?

Desde que começou a malhar, Justin teve uma evolução incrível. Ele passou de menino magrinho para bofe sarado em pouco tempo e, pelo visto, tem curtido o resultado. Em quase todas as suas apresentações ele levanta a camisa e mostra a barriga para as meninas.

Bieber é viciado em celular, o cara está o tempo todo nas redes sociais. Seus aplicativos queridinhos são o Viddy e o Instagram. Antes do Instagram permitir a publicação de vídeos, JB vivia logado ao Viddy, que permitia este tipo de ação, mas agora fica mais tempo no Insta mesmo. Bieber grava vídeos engraçados com os amigos seja qual for o lugar, curte registrar os momentos dos shows e fazer filmes cantando, dançando e mostrando o tranquinho (as meninas vão à loucura!). Que tal seguir o boy e tentar chamar a atenção dele (instagram.com/justinbieber)? Só não vale fazer a louca e ficar mandando mensagens sem parar, porque, com isso, o máximo que vai ganhar é um block.

Você sabia que os óculos que Justin usava antes não eram para fazer um charme? O boy tinha um pequeno problema de visão e usava os óculos para corrigí-lo. Aliás, dizem que um dos motivos da mudança do cabelo foi pelo fato do franjão causar problemas nos olhos. Pode não, né, gente?

Chamar a atenção de JB não é tão difícil quanto você imagina. Se um dia ficar cara a cara com ele, a tática é segurar a emoção e tratá-lo como um cara normal (o que não deixa de ser, né?). Ele já disse em uma entrevista que o melhor modo de uma garota se aproximar dele é se apresentar numa boa e, simplesmente, perguntar se está tudo bem. Viu como é fácil!?

Reprodução Instagram

Que Bieber anda pegando pesado na academia todo mundo tem percebido, afinal, dá para ver pelos braços sarados (#meabana). E para deixar as girls ainda mais caidinhas, ele está caprichando nas tatuagens. Sua mais nova queridinha é um olho feminino que fez para representar a sua mãe, Pattie Mallette. Quem curtiu?

Uma coisa que o cara faz bem é dançar. Justin arrasa nas coreôs durante o seu show, e quando rola uma dança do momento, ele é o primeiro a arriscar o passo. Quem não lembra de quando ele fazia a dança Dougie? O boy chegou até a ensinar (a ex/atual namô) Selena Gomez. É muito charme para uma pessoa só!

Justin é todo estiloso e não mede esforços para arrasar no look. Os tênis ganham atenção especial na hora de compor um modelito. O cara curte tanto o calçado que tem uma coleção gigantesca com cores e modelos variados. E aí, qual é o seu preferido?

Top 5 JB

Kevin Winter / Getty Images

Quem resiste a esse olhar? É de tirar folêgo!

Reprodução Instagram

E a barriga supersarada? #multiplicasenhor

Reprodução Instagram

O cabelo do boy é a sua marca registrada e, cá entre nós: um charme à parte!

Reprodução Instagram

Os braços do gato também estão chamando bastante atenção. Parabéns, hein, Bieber!?

Reprodução Instagram

Acho que esse sorriso explica porque ele é o queridinho das meninas, não?

VIDA DE ESTRELA

Ter a rotina de Selena Gomez pode ser mais fácil do que você imagina. Quer ver?

por ALINE MARCHIORI | **foto** ADIDAS NEO/REX FEATURES

Flashes, looks inacrês, amigos famosos, participações em programas de TV, pretês gatos, festas dos sonhos... Tudo isso faz parte da rotina de uma celeb e, na vida de Selena Gomez, não é diferente! Aos 21 anos, a girl já conquistou o posto de superdiva no show biz, e esse é apenas um dos motivos – entre vários – que a faz ser querida por nove a cada dez meninas. Fala sério, quem nunca quis viver no meio do glamour e da badalação? Se você levantou a mão e gritou "eeeu", vai ficar em choque ao saber que dá para se inspirar na Selenita e ter uma vida mara. Sabe o que é melhor? Você não vai precisar nem da fama e do dinheiro dela (afinal, a coisa tá difícil, né, gata?). Siga em frente e descubra!

SEL EM MOVIMENTO

Reprodução da internet

Para manter a barriguinha sarada, Sel não dispensa a malhação. A morena aproveita o tempinho que tem pela manhã para se exercitar e, se for na companhia das amigas, melhor ainda! Ela já foi flagrada caminhando com a diva Katy Perry e divulgou um vídeo arrasando na coreô da música *I Knew You Were Trouble*, da BF Taylor Swift, com as amigas.

Reprodução Instagram

Bora se inspirar?
Não é porque você não é famosa que tem de ficar o dia todo sentada no sofá, vendo TV e comendo besteiras. Pule já daí, girl! Chame as amigas para mexerem o corpitcho juntas, assim fica mais fácil. Além de exercitar, você se diverte e coloca as fofocas em dia.

MOMENTO FAMÍLIA

A família está no topo da lista de importância de Sel que, quando pode, está reunida com eles. A diva é frequentemente vista na companhia da mãe, do padrasto e, agora, da sua irmãzinha recém-nascida, que é uma fofa!

Bora se inspirar?
Não adianta nada ter uma vida inacrê e estar afastada das pessoas que a amam de verdade. Passe mais tempo com os seus pais e irmãos, nós temos certeza de que se você der uma chance para eles vai se surpreender e divertir horrores.

Reprodução Instagram
Reprodução da internet

HAVE FUN

Mesmo com uma agenda lotada de compromissos, a fofa não dispensa um bom café ou sorvete com as BF's. Quem não viu quando ela postou um vídeo de quando saiu com Taylor Swift para comemorar a chegada do verão? E os flagras que registram Selena saindo de café e rindo horrores com as amigas? Até quando está com os seguranças a tiracolo, Sel não deixa de aproveitar. Certa ela, né?

Reprodução da internet

Bora se inspirar?
Olha a vantagem: você não precisa de segurança e nem tem paparazzi a seguindo por 24 horas. Reúna as meninas e tire um tempo para vocês. Dá para fazer tardes de beleza, das guloseimas, organizar festas do pijama... Use a criatividade!

Reprodução da internet

DIVA NA TELINHA

Um dos principais compromissos do dia da cantora é participar de programas de TV. Ela está sempre fazendo performances incríveis ou dando entrevistas bafônicas. Nós amamos!

Bora se inspirar?
Quer mostrar sua face para o mundo também? Monte um blog ou vlog falando do seu assunto preferido, ou se você tiver um supertalento como atriz, uma websérie com as amigas. Quem sabe essa não é a sua chance de sair do anonimato?

Theo Wargo / Getty Images

LINDA SEM ESFORÇO

Como a vida da girl é corrida, não dá para sair todo dia arrasando. Mas não é por isso que ela perde a pose! Quando o look não ajuda, ela esbanja atitude e, pronto, problema resolvido. Afinal, ficar linda depois de se produzir todas conseguem, mas, sustentar a pose sem esforço, é algo para poucas.

Bora se inspirar?
Não seja escrava do make e da moda, o legal é sair da forma que se sentir à vontade. Tem dias que o que mais queremos é fugir do ritual de beleza, então se você está em um desses, fique à vontade! Sua atitude é mais importante!

Reprodução da internet/ Mail Online

LIGADA AO MUNDO

Não é porque a diva faz mil coisas por dia que deixa de se informar. Sel não deixa o celular de lado (alô, Bieber?) e sempre que pode posta no Instagram ou escreve recados para os fãs no Twitter. Vai ver é por isso que ela é tão querida e tem mais de 15 milhões de seguidores no microblog.

Bora se inspirar?
Se você quer bombar na internet a dica é ficar ligada em tudo o que está acontecendo. O negócio é aparecer na medida certa, mas sem apelação, é claro! Que tal fazer um blog sobre o assunto que gosta ou caprichar nas fotos do Instagram?

Reprodução da internet/ Just Jared

SE EU FOSSE VOCÊ...

Nossas leitoras revelam o que fariam se pudessem trocar de lugar com a Sel por um dia

"Eu faria um show só para saber qual é a sensação."
Caroline Almeida Ferreira dos Santos, 15 anos, São Paulo/ SP

"Faria uma megafesta com muitas celebs e aproveitaria para tirar uma casquinha do Justin Bieber."
Kiara Yumi Schefer Ohashi, 14 anos, Pirassununga/ SP

"Conheceria todos os amigos dela, gravaria uma música, aprenderia a tocar instrumentos musicais, faria um show e, com certeza, me divertiria bastante!
Beatriz Brandão Gobbato, 17 anos, São Paulo/ SP

"Faria o show mais especial da minha vida e assumiria o namoro com o Justin, é claro!"
Larissa Eva, 12 anos, Formiga/ MG

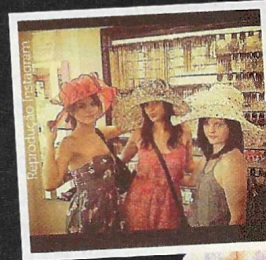
"Passaria o dia inteiro ao lado do Justin [risos]. Meu sonho!"
Giovanna Martorani, 14 anos, São Paulo/ SP

"Eu usaria todas as roupas do closet perfeito dela!"
Mayara Cardoso Machado, 18 anos, Rio de Janeiro/RJ

COMPRAS, AÍ VOU EU

Selena é gente como a gente e, mesmo cheia da grana, também adora uma tendência com um preço justo. Tanto que ela tem uma grife para chamar de sua, a Dream Out Loud, e suas peças são vendidas em lojas de departamento.

Reprodução Instagram

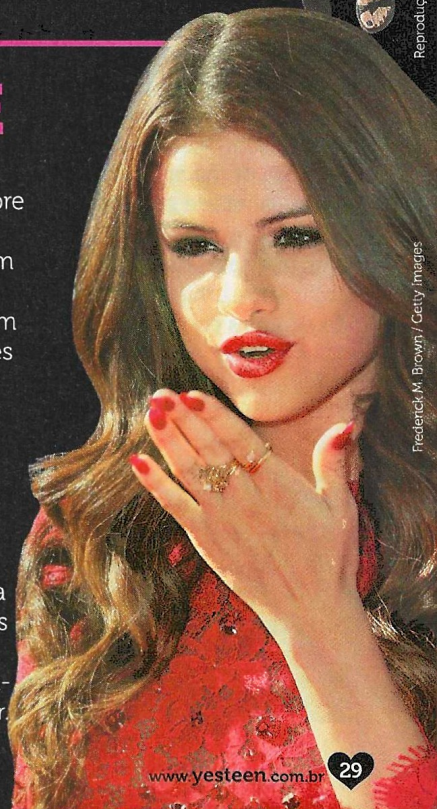
Bora se inspirar?
Ganhou aquela grana esperada de mesada e está precisando renovar o guarda-roupa? Corra para o shopping e garimpe bastante! Peça ajuda de uma amiga para escolher peças que possam ser combinadas com várias roupas. Se precisar de dinheiro, organize um bazar com as BF's. Troquem peças que não usam mais entre si. Sempre tem alguém querendo aquele vestido que para você não serve mais.

Reprodução da Internet

DIA DE BEAUTÉ

Tudo bem que, às vezes, não dá vontade de se arrumar e tal, mas não dá para ficar sempre assim. Nada anima tanto Selena quanto um dia de beleza. A fofa cuida das madeixas com o maior carinho e faz questão de arrumar uma brechinha na agenda para se trancar em um salão de beleza. Dá para perceber através de seu cabelão lindo!

Bora se inspirar?
Quando a grana está curta, que tal fazer uma hidratação em casa? Existem várias receitas de cremes caseiros e que funcionam superbem. Só tome cuidado para não entrar em roubadas! Chamar as amigas para um dia de beleza também é uma boa. Vocês podem testar penteados, makes e unhas inacrês da **y!**. Mãos à obra! Só fica com a autoestima baixa e se sentindo feia quem quer.

Frederick M. Brown / Getty Images

colaborou VERIDIANA MERCATELLI (TEXTO), consultoria MAX SAADIA, PSICÓLOGO CLÍNICO DE SÃO PAULO; VERA BLONDINA ZIMMERMANN, PSICANALISTA DO CENTRO DE REFERÊNCIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA DA UNIFESP

Em ICarly, Carly fica uma fera quando descobre que Sam e Freddie se beijaram e que está rolando um clima entre os dois

Você começa a namorar. Como vai querer levar a relação com sua BF?

88%
Será da mesmo jeito, pois seu namorado vai ter de entender a amizade de vocês.

6%
Vai tentar continuar da mesma maneira, mas colocará o namoro em primeiro lugar.

6%
Vai adaptar a amizade ao estilo do namoro.

Enquete realizada em julho de 2013 no portal www.yesteen.com.br

Minha BF está namorando

"Minha melhor amiga começou a namorar e, desde então, a gente quase não se fala, ela só quer ficar com o boy. Estou muito triste, porque éramos muito unidas. O que eu posso fazer?" F.L., 15 anos

Não ter raiva da sua amiga é o primeiro passo. Entenda: quando começamos a namorar, passamos a viver em um mundo novo. Nem sempre conseguimos conciliar a nossa paixão com o resto do mundo, inclusive com os melhores amigos. Então, sua amiga não é a única a agir deste jeito, acredite. A mesma coisa poderia ter acontecido com você.

Mas olha só: com o passar do tempo, o momento in love começa a cansar um pouco e o casal volta a conviver mais com os amigos. Não estranhe se quando a poeira desta primeira fase de encantamento baixar, ela volte a procurá-la.

Claro, estamos generalizando, tem muita gente que sabe, desde o começo, dividir o tempo entre amigos e namorado. Mas isso não é o mais comum, principalmente na adolescência, em que tudo é novidade – principalmente a paixão.

Entenda o outro lado

A estudante Ana Claudia, 17 anos, passou pela mesma situação há dois anos. Ela ficou tão chateada com o fato de a BFF estar namorando que decidiu cortar relações, mas hoje diz ter se arrependido. "Eu e a minha amiga brigamos feio na época. Eu me senti traída quando ela começou a namorar e a gente não fazia mais as mesmas coisas, ela só queria ficar com o G.". A discussão foi tão feia que as duas não se falam mais, mesmo depois de a garota ter terminado o relacionamento. "Sinto falta dela, das nossas idas ao shopping, das risadas, mas acho que ela não quer mais falar comigo depois que brigamos. Tentei fazer contato e nada. Paciência! Perdi uma amiga por causa de um carinha que nem está mais com ela", conta Ana Claudia, que chegou a ser chamada de invejosa pela ex-best.

Ao invés de ser radical como a Ana, uma boa dica é entender o que acontece com a BFF e dar um tempo. Aproveite este momento de 'férias' entre vocês para também descobrir novos interesses. Enfim, busque outras coisas que a façam se sentir alegre e de bem com você mesma. Com certeza, há muita gente que pode estar na mesma sintonia. E outra: não é porque agora tem um menino na vida dela que vocês devem deixar de ser amigas. Amizade é muito maior do que isso.

Agora, se a distância está mesmo doendo, vale a pena conversar abertamente e mostrar o quanto você sente a falta da BF. Ela pode nem ter percebido que você está magoada e, ao saber disso, pode cair na real e cuidar mais da amizade.

O QUE NÃO FAZER QUANDO SUA AMIGA COMEÇA A NAMORAR:

- Tentar acabar com o romance. Quando chegar a sua vez, você também vai curtir muito, por isso, torça pela sua BFF.
- Ficar na vibe #foreveralone, esperando a amiga falar com você. Ela não vai deixar o namorado por sua causa, então, bora conhecer gente nova? Ir a lugares diferentes é o primeiro passo.
- Fazer a Drama Queen e dizer algo como "ou ele ou eu". Se for conversar com ela sobre a situação, apenas diga como você se sente, que está feliz por ela estar namorando, mas que seria legal tê-la por perto de vez em quando.
- Ficar de vela o tempo todo. Não tem amizade que sobreviva à amiga-chiclete que acompanha todos os beijos, as gracinhas, os olhares...
- Desesperar-se. Não se preocupe, tudo o que vocês viveram juntas, a cumplicidade, o significado e a importância que cada uma teve na vida da outra, isso não se desfaz. Ufa!

A escritora Carolina Munhoz nunca se cansa de realizar seus sonhos

Parece conto de fadas

"Quando eu era mais nova, meu estilo era gótico. Estudava em uma escola particular de classe alta, então tinha muita 'patricinha' por lá. Como se tratava de um colégio religioso, eu me sentia bem diferente de todo mundo. Com medo de sofrer nas mãos daquelas meninas, eu sempre acabava me escondendo na biblioteca. Apesar de todo o ambiente, não tinha muita vontade de ler. Certo dia, me desafiaram a ler *Harry Potter e a Pedra Filosofal*. Fiquei viciada na história e li os quatro primeiros livros da saga em uma semana. A partir daí, começou minha paixão pela literatura e passei a escrever fanfics do Harry Potter por mais ou menos dois anos.

Infelizmente, aos 16 anos veio uma crise de depressão. É impressionante como muitos adultos não acreditam que jovens ficam deprimidos. Durante este período, tive um dia de muita tristeza e desejei que alguma força maior me desse uma luz. Naquela mesma noite, sonhei com uma fada muito linda e uma história de amor. Deste sonho, surgiu o enredo do meu primeiro livro, *A Fada*. Comecei a escrever sem parar e hoje, aos 24 anos, estou no meu terceiro livro, *Feérica*. Ele é bem diferente de tudo o que já fiz até agora, porque além de fantasia, tem um pouco de humor. Conta a história de uma fada que quer ser famosa, vem ao nosso mundo e acaba tendo seu próprio reality show.

Publiquei meu primeiro livro por uma editora pequena e foi um pouco difícil chegar às livrarias. Precisei batalhar por mim mesma para divulgar. Aproveitei que estava estudando Jornalismo e comecei a criar pautas e mandar para todos os jornalistas possíveis. Enchia o saco deles mesmo! Aos poucos, o trabalho começou a dar resultado: saí em alguns jornais e revistas e, quando chegou ao ponto de ser publicado em mídias de grande porte, fui notada e conquistei uma editora grande.
Desde muito cedo, queria publicar um livro, conhecer os atores de Harry Potter e fazer intercâmbio, morar fora. Eram sonhos muito grandes para uma menina de interior e se, não me esforçasse realmente, talvez não conseguisse. Hoje fico feliz em ver que consegui tudo o que queria. Fiquei 36 horas em pé, acordada, pra ver os atores de HP e conheci cada um. Estou publicando livros. Mas agora continuo buscando coisas diferentes dentro da literatura.

Também estou abrindo uma loja virtual com o meu marido, Raphael Draccon, que também é escritor. Serão peças de roupas inspiradas em nossas obras, na cultura pop e nerd. É um projeto que a gente vai publicar em breve para ter maior conexão com o leitor. Todas as peças foram criadas por nós, pensando no que o leitor gostaria de usar. Teremos camisetas com frases de escritores e de nossos livros que os leitores realmente se identificam. A venda vai ser on-line e vamos começar a fazer parcerias com lojas e livrarias. Estou bem entusiasmada, gosto de tentar coisas novas. O mercado brasileiro de literatura é bom e está crescendo, mas ainda é pequeno em comparação a outros países. Estou feliz em participar dessa mudança no mercado literário no Brasil e contribuir com isso de alguma forma."

ENVIE SUA HISTÓRIA PARA:
yesteen@editoraonline.com.br
Caixa Postal 61085 –
CEP 05001-970 – São Paulo/SP

por ALINE MARCHIORI | colaboraram CAMILA LOPES (FOTOS), GUILHERME CORADELLO (BELEZA), RAISSA RIBEIRO E ANA BRASIL (PRODUÇÃO) | modelo CAMILA MELLO

Operação disfarce

Quer fazer a phyna e sair numa boa dos micos mais bizarros? A y! dá a dica!

Você é do tipo que tem pavor de pagar um mico e quando acontece fica vermelha e não sabe onde enfiar a cara? Se a sua resposta foi sim, precisamos melhorar isso urgente! Não tem jeito, tem dias que você pode fazer de tudo, mas as coisas não saem como o esperado, e a única opção é dar o truque e rir horrores, pois, no final, o que sobra são histórias hilárias para contar. Pensando nisso, preparamos dicas inacrês para quando o pânico bater, você se lembrar de fazer a diva e não perder a pose. Foca, girl, nós garantimos que é fácil!

Veste: Trench Coat, Brenda Lee para Passarela, lenço floral, Caedu e óculos escuro Mitty

In love e perdida

Entrou um cara novo na sua turma e agora ele se tornou o mais interessante #ever. O problema é que agir com naturalidade ficou praticamente impossível e, quando está perto dele, você tenta tanto agradar que troca os pés pelas mãos e sempre paga o maior mico, tipo, tromba com alguém, tropeça, derruba as coisas. Enfim, você até parece outra garota.

Relaxa e faz a egípcia!

Coloque na sua cabeça que, por mais que você ache o boy incrível, ele é uma pessoa absolutamente normal e deve ser tratado como tal. Capriche no visu, seja simpática, atenciosa, demonstre que está a fim, mas não o coloque em um pedestal, assim as chances de pagar micos diminuem muito.

Encontro inesperado

É incrível, mas dar de cara com alguém que não queremos acontece sempre naquele dia em que estamos desarrumadas ou no maior mau-humor. Mas, se isso acontecer com você...

Relaxa e faz a egípcia!

Dê o truque: finja que está dormindo se estiver em um ônibus, metrô ou trem. Ah, você também pode mexer no celular. Isso é infálivel! Usar o cabelo para se esconder também funciona horrores. A pessoa só vai chamá-la para a conversa se for muuuito cara de pau.

Status: forever alone life style

Todas as suas amigas começaram a namorar e não param de falar o quão incrível é o gato delas, mas você continua sozinha, perdeu as companhias para sair e, mesmo estando feliz, não está conseguindo esconder a deprê?

Relaxa e faz a egípcia!

Toda panela tem a sua tampa (nem venha com aquele papo de que você é uma frigideira!). A sua hora vai chegar e nós temos certeza de que você vai querer compartilhar com as amigas, então dê todo o apoio para as BF's. Saia para lugares diferentes e faça amizades. Quem sabe em uma dessas não aparece um gatinho especial? Bora unir o útil ao agradável!

Meia-calça rasgada

Você se arrumou toda para aquela festa, colocou um look escandálo e saiu de casa com a certeza de que ia arrasar, mas foi só chegar no local que a meia começou a desfiar?

Relaxa e faz a egípcia!

Se você for uma mulher prevenida e tiver uma base de unha ou esmalte incolor na bolsa, pode passá-lo em volta da parte rasgada e esperar secar. Quando ele endurecer vai dar uma disfarçada e não vai deixar o resto da meia desfiar. Agora, se você tiver saído de casa sem a sua bolsa, das duas uma: tire a meia e passe frio ou use ela rasgada mesmo, está na moda!

Levou um pé na bunda?

O garoto era gato, fofo... Só que, de uma hora para a outra, puff! Ele passou a tratá-la mal e, do nada, o príncipe virou um sapo e resolveu voltar para a lagoa de onde nunca devia ter saído? Pois é, uma hora todo mundo passa pela dor do pé na bunda (e como dói, viu?). Se isso aconteceu com você...

Relaxa e faz a egípcia!

Nada de chorar pelo preté perdido, afinal, tem mais um montão vindo por aí, mas, para isso, é preciso seguir em frente! Se no próximo evento em família aquela tia fofa (só que não!) perguntar "Cadê o namorado?", responda "Qual deles, tia?", e ria para descontrair. Êêê, maldade! Tudo bem, não é para tanto, apenas responda numa boa.

Tá na bad?

Podemos até tentar driblar, mas não tem jeito. Tem dias que o mundo acorda do avesso, o cabelo resolve ter vontade própria, as pessoas estão esquisitas e não dá vontade de fazer nada. Isso é normal e acontece com quase todo mundo. Quando rolar um bad day total...

Relaxa e faz a egípcia!

Não vai adiantar nada ficar trancada. Peça ajuda para as amigas e saia para se divertir! Se não estiver a fim, ocupe a cabeça com outra coisa, como ler um livro, ouvir música, assistir a sua série favorita... Se nada resolver, coma um chocolate, pode não ser a solução dos problemas, mas ajuda. Fique tranquila que no dia seguinte o sol sempre volta a brilhar!

Colaborou VERIDIANA MERCATELLI (TEXTO)

Você está na mira dos seus pais?

Descubra se eles são os seus followers da vida real

1 Chega o fim de semana e vai rolar uma balada daquelas. Então, você...
a) Só consegue ir depois de convencer seus pais e prometer chegar cedo
b) Vai sem medo de ser feliz e chega em casa a hora que quiser
c) Vai à festa, mas seus pais é que vão buscá-la

2 Seus pais ficam de olho nas suas notas do colégio?
a) Eles só pegam no pé quando as notas estão baixas
b) Sempre, de todas as provas
c) Eles nem olham, só querem saber se você vai passar de ano

3 O que aconteceria se você deixasse seu diário de bobeira pela casa?
a) Ele estaria intacto quando você o encontrasse
b) Ele viraria livro de cabeceira da sua mãe por um dia (e haja explicação depois!)
c) Sua mãe ficaria curiosa, mas respeitaria sua privacidade

4 Você se considera uma menina independente?
a) Muito, sempre faz o que quer
b) De vez em quando. Está conquistando sua independência aos poucos
c) Gostaria de ser, mas seus pais quase nunca a deixam fazer nada sozinha!

5 Eles dão sua mesada e...
a) ... pedem um verdadeiro "relatório" sobre tudo o que você gasta
b) ... não esquentam com o que você compra
c) ... dão dicas de como economizar

6 Sua mãe ou seu pai implica com suas roupas?
a) Só quando a saia está curta demais na opinião deles
b) Nunca
c) A frase que mais escuta é "vai sair com ESTA roupa?"

7 Você começa a namorar. Qual a reação dos seus pais quando conta a novidade?
a) Parecem felizes, mas não perguntam nada
b) Querem conhecer o gatinho antes de dar opinião
c) Dão um milhão de regras e perguntam tu-do sobre o menino

8 Como eles são com relação aos seus amigos?
a) Fazem questão de conhecer todos para saber se são "boas companhias"
b) Não conhecem seus amigos, só um ou outro
c) Em geral, tranquilo. Só implicam quando veem algo estranho

9 Você curte passar muitas horas no seu computador. O que a galera de casa diz?
a) Nada
b) Eles ficam controlando os sites que você entra e o tempo que passa na internet
c) Às vezes eles pegam no pé, mas só quando você exagera

10 Sua mãe entrou no Facebook. O que você pensa quando ela pede para adicioná-la?
a) "Legal, só espero que ela não publique minhas fotos de criança"
b) "Que tudo! Como a minha mãe é moderna!"
c) "Que saco! Até aqui ela quer me vigiar?"

Conte os pontos

1	a-3; b-1; c-2
2	a-2; b-3; c-1
3	a-1; b-3; c-2
4	a-1; b-2; c-3
5	a-3; b-1; c-2
6	a-2; b-1; c-3
7	a-1; b-2; c-3
8	a-3; b-1; c-2
9	a-1; b-3; c-2
10	a-2; b-1; c-3

De 10 a 16 pontos Longe dos olhos

Seus pais confiam bastante em você e não pegam no seu pé por nada. Eles dão toda a liberdade que quer, isso porque você mostrou que é digna de confiança. Para não perder isso, a dica é: não pisar na bola. Sabe aquela história de ir para um lugar e dizer que foi para outro? Esquece!

De 17 a 23 Antena ligada

Seus pais não ficam vigiando sua vida, mas estão antenados em tudo o que faz, com quem anda e o que rola ao seu redor. Procure não se irritar com isso; eles apenas querem protegê-la. Claro, invasão de privacidade ninguém curte. Se rolar um exagero, vale uma boa conversa em família.

De 24 a 30 pontos No alvo

Você se sente em um verdadeiro esquema *Big Brother* em casa. A razão? Ou você andou pisando na jaca e perdeu a confiança deles ou eles simplesmente são assim e ponto. Seja como for, uma boa conversa e atitudes responsáveis suas podem virar o jogo. Liberdade é conquista. Pense nisso!

Shutterstock

Como anda a sua mania de perseguição nas redes sociais?

1. Quando conhece um menino, você procura saber tuuudo sobre ele na internet?
( ) "É claro que sim!"
( ) "Não perco meu tempo com isso."
( ) "Às vezes."

2. Você fuça todas as redes sociais das ex-namoradas de seu gatinho?
( ) "É claro que sim!"
( ) "Não perco meu tempo com isso."
( ) "Às vezes."

3. Você sempre descobre "quem namora quem" pelo Facebook?
( ) "É claro que sim!"
( ) "Não perco meu tempo com isso."
( ) "Às vezes."

4. As redes sociais ajudam você a conquistar o garoto de quem está a fim?
( ) "É claro que sim!"
( ) "Não perco meu tempo com isso."
( ) "Às vezes."

5. Seu namoro termina, mas você costuma visitar o perfil do ex no Facebook?
( ) "É claro que sim!"
( ) "Não perco meu tempo com isso."
( ) "Às vezes."

6. Você fica até de madrugada fuçando as redes sociais de amigos, pretês e familiares?
( ) "É claro que sim!"
( ) "Não perco meu tempo com isso."
( ) "Às vezes."

7. Você fica ligada no Foursquare para saber por onde a galera anda?
( ) "É claro que sim!"
( ) "Não perco meu tempo com isso."
( ) "Às vezes."

8. Você entra no e-mail de seu namorado mesmo sem ele saber?
( ) "É claro que sim!"
( ) "Não perco meu tempo com isso."
( ) "Às vezes."

9. Você já brigou com algum menino porque viu que ele curtiu a foto de outra garota?
( ) "É claro que sim!"
( ) "Não perco meu tempo com isso."
( ) "Às vezes."

10. Você é a famosa "amiga detetive" que todo mundo procura quando quer descobrir algo sobre alguém?
( ) "É claro que sim!"
( ) "Não perco meu tempo com isso."
( ) "Às vezes."

Conte os pontos

"É claro que sim" = 2 pontos | "Não perco meu tempo com isso" = 0 ponto | "Só às vezes" = 1 ponto

0 a 5 pontos
"Stal-quê-o-quê?"
Vasculhar a vida alheia definitivamente não é um dos seus talentos. Qualquer coisa para você parece mais interessante do que pesquisar por onde o menino bonito da escola andou no fim de semana ou com quem a menina da sua classe ficou nas férias. Muito bem!!

6 a 13 pontos
Dando uma espiadinha
Você usa a internet a seu favor. Sabe que tem coisas que valem a pena descobrir, como o que o pretê curte (só para ter assunto com ele), por exemplo. Fuçar a vida alheia de vez em quando é normal e ok, só tome cuidado para não ficar obcecada e virar a maior *stalker* da vez, combinado?

14 a 20
Profissional
Você provavelmente conhece todos os macetes para descobrir o que quiser. O problema disso é que você pode ficar paranoica, achando que TEM de saber de tudo e perder o maior tempão. Que tal curtir um pouco mais a sua vida real e deixar a vida on-line alheia de lado?

De quem é este look estranho?

1
a) Kristen Stewart
b) Miley Cyrus
c) Emma Watson

2
a) Ke$ha
b) Britney Spears
c) Demi Lovato

3
a) Kate Perry
b) Jesse J
c) Avril Lavigne

4
a) Rihanna
b) Beyoncé
c) Nicki Minaj

Respostas: 1 – Miley Cyrus \ 2 – Ke$ha \ 3 – Jesse J \ 4 – Nicki Minaj

por ALINE MARCHIORI

Divulgação/ Neto Fernandez

Celular ajuda na paquera?

Binho Beltrão, o Murilão de *Malhação*, revela se o vício pelo aparelho é capaz de acabar com o rolo

Uma coisa é fato: os smartphones facilitaram a vida. Paquerar ficou mais fácil com Facebook, WhatsApp e afins, mas, ao mesmo tempo, também ficou mais difícil permanecer 100% em uma conversa. Quem aí não conhece alguém que não para de olhar para o celular?

O problema é que tem gente que se preocupa e agir assim em um primeiro encontro pode acabar com as suas chances. "Eu não me incomodo desde que a garota não passe dos limites. Deixar de conversar e não dar atenção irrita!", conta Binho. O cara assumiu que até entende quem faz isso (porque ele mesmo tem mania de mexer no celular), mas que se saísse com uma garota assim, acharia que se o celular está mais interessante do que a companhia. É claro que concordamos! Imagina se a situação fosse com você? Climão! Binho ainda revelou que se estivesse nesta situação, tentaria disfarçar pedindo para tirar uma foto com a girl e desligaria o 3G sem ela perceber (#rialto). Para as viciadas de plantão, ele dá a dica: "Guardem o celular para o pós-encontro, não tem coisa melhor do que ficar trocando mensagem antes de dormir." Bora pôr em prática e fazer a primeira ficada render por mais quantas vezes você e o bofe quiserem!

"GUARDEM O CELULAR PARA O PÓS-ENCONTRO, NÃO TEM COISA MELHOR DO QUE FICAR TROCANDO MENSAGEM COM A PESSOA ANTES DE DORMIR."

binho-beltrao.blogspot.com.br
@binhobeltrao

ENQUETE

O que vocês acham do cabelo raspado do lado?

Chelsea Lauren/Getty Images

50%
Até que é legal, mas precisa ter muita coragem para adotar o corte.

30%
Horrível. Não faria isso nunca!

20%
Muito estiloso, fica lindo!

"Até acho legal a menina usar o cabelo raspado, mas ela tem de ter estilo e personalidade própria."
Alexandre Nickolas, 19 anos, São Carlos - SP

"Acho muito estiloso este corte de cabelo. As meninas mostram ter muita atitude com ele."
Hugo Tiago Leite, 19 anos, Olinda - PE

"Aprovo este visual! Ele mostra que a menina tem atitude e é estilosa. Cá entre nós: os meninos ficam apaixonados por garotas assim!"
Guilherme Sylvertre, 19 anos, Jaú - SP

Enquete realizada em julho de 2013

colaboraram VERIDIANA MERCATELLI (TEXTO) | CANDY REIS (ILUSTRAÇÃO)

Vitrinista

MITOS X VERDADES

MITOS

É só montar vitrine
O trabalho é bem maior. A vitrinista precisa organizar os produtos (roupas, acessórios, perfumes etc) de acordo om o visual da loja e os objetivos da empresa. Para isso, ela faz um projeto e o coloca em prática. Precisa acompanhar desde a produção de toda a cenografia e comunicação, até a montagem.

Basta gostar de moda
Curtir o tema é importante, mas a profissional precisa ter conhecimento em marketing, em linguagem artística e uma boa visão sobre as tendências da moda. Ah! Também é legal ser flexível e aceitar de boa as opiniões alheias. Vai ter muita gente querendo dar palpite no seu trabalho! Mas lembre-se: você não vai trabalhar sozinha, tem de saber ouvir e ter bom senso.

Manda na vitrine
Não é bem assim. Uma vitrinista que trabalha para uma empresa, dificilmente vai as coisas só fazer do jeito que ela quer.

Somente glamour
Assim como todas as profissões, também tem seu lado chato. Depois de tudo concluído e fazer um trabalho incrível, fica uma pilha de notas fiscais e planilhas para conferir e resolver com fornecedores.

Trabalha apenas em lojas
Para quem é freelancer, ou seja, trabalha por conta própria e não para uma grife específica, é legal ter um espaço onde possa desenvolver seus projetos, confeccionar os elementos decorativos e, claro, armazenar todo o material.

VERDADES

Tem de ser antenada
Para ser uma boa vitrinista, é importante fazer pesquisas e coletar referências. É legal pesquisar em shoppings, revistas de moda e internet. Também é preciso conhecer bem a coleção, a identidade da marca e o cliente. Afinal de contas, a vitrine é o cartão de visita da loja, né?

Muitas opções
Não é somente com lojas de roupas e acessórios que se pode trabalhar. Uma vitrinista também pode criar a decoração de stands em eventos, por exemplo. O mercado brasileiro tem muitas oportunidades, mas poucos profissionais.

É divertido
Imagina ter a chance de demonstrar toda a sua criatividade e transformar em algo bonito? Melhor ainda: fazer isso com pessoas que têm muitas ideias!

Sem monotonia
Você não vai fazer sempre as mesmas coisas. As tendências e o gosto dos clientes mudam e tudo deve ser renovado. Sem contar os profissionais que trabalham por conta própria e atendem várias lojas, precisam pensar em projetos diferentes. Ou seja, vitrinista nunca morre de tédio no trabalho!

Organização nota 10
Por mais bonitos que os acessórios e as roupas sejam, se estiverem expostos de qualquer jeito, não chamam a atenção. Por isso, o trabalho da vitrinista é um dos mais importantes para uma loja. Faça o teste: o que a faz parar, entrar num lugar e gastar toda a sua grana em roupas, perfumes, sapatos etc, hein? ;)

Consultoria: José Alves de Oliveira Filho, docente da área de Design de Interiores e Visual Merchandising do Senac Santa Cecília, São Paulo

EU FAÇO!

"Trabalhei em uma empresa que produzia material de ponto de venda para grandes marcas e me apaixonei pelo processo criativo para montar essas peças, principalmente para vitrines. Hoje faço parte da equipe de Visual Merchandising da Hand Book Fashion, elaboro os projetos em 3D, cuido do desenvolvimento, da produção e da logística do material cenográfico e de comunicação das vitrines e da loja como um todo."

Jackeline Romão, 25 anos

Tem tudo a ver se você: curte moda e design e é criativa.
Curso: além do de Vitrinista, você também pode estudar produção de moda, artes em geral, desenho artístico, cenografia, design gráfico, comunicação visual, visual merchandising etc.
Salário inicial: depende de quantos clientes você vai ter, o tipo de trabalho desenvolvido e a região que atua.

colaborou VERIDIANA MERCATELLI (TEXTO)

Respira fundo... e vai!

O segundo semestre está aí e você vai precisar recuperar o fôlego pra chegar linda, feliz e com o boletim top até dezembro

Consultoria QUÉZIA BOMBONATTO, PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICOPEDAGOGIA (ABPP)

Escola

Suas notas não foram boas primeiro semestre? Calma, dá tempo de recuperar, mas você vai precisar de uma força extra. Peça a ajuda aos professores, aos colegas e aos seus pais, sem vergonha nenhuma. Um help para terminar o ano de bem com o boletim é sempre bem-vindo.

Se você já acorda cansada, fique alerta: será que está dormindo o suficiente? Não tem muito jeito, se você estuda pela manhã e gosta de ficar até altas horas na internet ou vendo TV, vai ser uma figurante de *Walking Dead* no dia seguinte, na escola. Então, se você quer tirar o zumbi deste corpinho boni-to, a dica é simples: vá pra cama mais cedo! E mais: quem dorme bem, aprende melhor. ;)

Crie uma rotina para não se atrapalhar. Aquele lance de que estudar um pouco a cada dia é melhor do que varar a madrugada com a cara nos livros é pura verdade. Se reservar duas horinhas do seu dia pra fazer isso, vai ficar mais fácil aprender o que precisa e, consequentemente, chegar de boa no fim do ano.

Quando for estudar depois da aula, dedique-se primeiro às matérias que você tem mais dificuldade. Assim, sua cabeça estará fresquinha para resolver as questões mais complexas.

Mais uma dica para quem está com o boletim pedindo socorro: escolha um lugar na sala de aula que não tire seu foco. Ok, a gente sabe que é melhor se sentar perto da sua galera – que, às vezes, é barulhenta. Mas a ideia é passar de ano, certo?

Amigos

Faça novas amizades! Não que você deva deixar os bons e velhos de lado, mas é sempre bom dar uma renovada na galera. Gente diferente traz novidades e muito bom astral.

Sabe aquele "amigo" mala que adora tirar sarro da sua cara? E aquela menina do grupo que dá em cima do seu namorado? Às vezes, dar um F5 nas amizades é necessário, gata. Se essas pessoas não fazem bem para você, procure quem faça!

Fuja das fofoquinhas o quanto puder. No começo, até pode parecer engraçado, mas elas consomem uma energia e tanto em pouco tempo. Sempre é hora de ter uma nova atitude!

Aprenda a dizer não. A gente sabe que é difícil, ainda mais para um amigo. Mas há situações chatas que acabam sobrecarregando sua rotina se você não cortar. Tipo: você fazer sozinha os trabalhos escolares enquanto seus amigos ficam de boa e só assinam o nome no final. Não, né? Ao dividir os trabalhos, você tem mais fôlego pra fazer outras coisas.

Para que ir sempre aos mesmos lugares com a turma? Tudo bem, sempre tem aquela lanchonete favorita e tal. Mas tente propor programas diferentes, tipo um piquenique no parque ou ir a um museu que vocês nunca foram...

Saúde

Dê um unfollow na preguiça e comece a praticar esportes. A atividade física libera uma substância chamada dopamina que dá a sensação de prazer, o que estimula a aprendizagem e a motivação. Mas a ideia é encontrar algo de que você goste.

Tome um bom café da manhã antes de ir pra escola, nem que você tenha de acordar um pouco mais cedo. Especialistas garantem que esta é a principal refeição do dia, até porque você passa horas e horas em jejum enquanto dorme. Sabe quando sua avó dizia "saco vazio não para em pé"? Certíssima!

Água, já! Ela mantém o seu organismo funcionando muito bem. Elimina inchaço, mantém cabelo, pele e unhas bonitos e hidratados, ajuda o intestino a funcionar perfeitamente e, de quebra, é um ótimo aliado na guerra contra a celulite. Sempre vale lembrar: o ideal é beber dois litros de água por dia.

Há alimentos que dão um up na sua energia, como açaí, mel, banana, maçã, cereais como aveia e quinoa, por exemplo. Não se esqueça de incluí-los no cardápio!

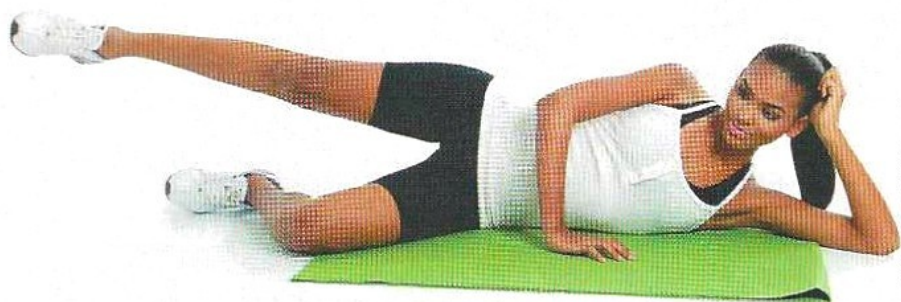
Em casa

Você tem a impressão de que seu dia precisaria ter 39 horas? Pode ser que esteja com muito mais atividades no seu dia do que realmente aguenta. Fazer cursos, praticar esportes, sair com as amigas, ficar na internet... Tudo isso é muito legal, mas será que seu tempo não está apertado demais? Muitas atividades fora da escola podem acabar com o seu fôlego e, claro, com o seu foco nos estudos. Lazer é importante, mas fazer "tudo ao mesmo tempo agora" não ajuda nem um pouco. Priorize!

Seu quarto está sempre em estado de calamidade pública? Bora arrumar e não se esqueça de abrir a janela para deixar o sol entrar. Energia pura!

Lista de promessas não vale só para o ano novo, não! É legal colocar no papel seus objetivos para o segundo semestre também. Isso vai dar um gás extra, ainda mais se você é do tipo que adora um desafio.

Entre em contato com a natureza. Se você mora em cidade grande e não tiver chance de viajar para algum lugar em que isso é possível, como praia ou campo, no fim de semana vá a um parque ou curta o jardim de casa ou do prédio.

colaborou VERIDIANA MERCATELLI (TEXTO)

Online Editora ; Adriano Campos (colaborador)

Educação Física: vale a pena!

Você é do tipo que arruma mil desculpas para fugir das aulas de Educação Física? Pois saiba que está perdendo uma ótima chance de ficar ainda mais bonita. Veja só algumas vantagens de participar das aulas:

☆ Seu corpo ganha mais resistência (menos resfriados e gripes), maior flexibilidade e coordenação motora.
☆ As atividades ajudam a queimar calorias. Ou seja, é uma boa oportunidade se você quer perder uns quilinhos.
☆ Seu astral também melhora, assim como a sua atenção e capacidade de concentração e memória. De quebra, sua autoestima recebe uma força extra.
☆ Você conhece um pouquinho de vários esportes nas aulas, como Futebol, Basquete, Vôlei, Handebol, Atletismo... Então, nunca é monótono.

Relax, baby

Todo mundo fala (inclusive a gente!), que dormir bem é importante para seu corpo, saúde, beleza etc, etc, etc... Mas depois de um dia agitado, nem sempre é fácil pegar no sono. A boa notícia é que alguns exercícios podem ajudar você a diminuir o estresse e desacelerar, não só o corpo, como a cabeça. Confira alguns movimentos que podem ser feitos todos os dias antes de dormir:

1

Sentada no chão, cruze as pernas e apoie os cotovelos sobre os joelhos. Feche os olhos, inspire bem fundo pelo nariz e solte o ar lentamente pela boca por 5 minutos.

2

Mantendo a mesma posição, leve o tronco ligeiramente para a frente e mantenha-se nessa posição durante alguns segundos. Retome à posição inicial e repita 4 vezes.

3

Ainda sentada, estique as pernas, inspire e tente alcançar os dedos dos pés (não se preocupe se não tiver flexibilidade para alcançar). Solte o ar e retorne à posição inicial.

4

Volte à posição inicial e sente-se com as costas retas. Apoie um dos pés sobre o joelho e massageie-o durante cinco minutos. Repita o movimento com o outro pé.

Estômago estranho

Veja o que fazer quando ele resolve reclamar em algumas situações:

- Comeu demais e sentiu o estômago "pesado": é importante não se sentar, muito menos deitar-se. Se possível, faça uma pequena caminhada. Algumas pessoas também melhoram com o uso de bebidas quentes, tipo chá.

- Gases: muitas vezes, a caminhada melhora muito. Outra medida seria massagem suave em todo abdome. Se não resolver, você pode tentar aquecer a região, com o uso da bolsa de água quente ou deitar-se de "barriga para baixo".

- Enjoo causado por nervosismo: pequenas caminhadas em locais abertos pode melhorar o enjoo. Bebida quente, tipo chá, também pode ajudar.

- Diarreia: caso seja causada por algum alimento, o melhor a fazer é tomar muito líquido (chá, água de coco, água), fazer alimentação leve e evitar leite e seus derivados. Se tiver febre e durar por mais de três dias, corra pro médico!

- Azia: se for só de vez em quando, é preciso evitar alimentos muito gordurosos, café e refrigerantes. Se a azia for mais frequente, o seu médico deve ser consultado.

Consultoria: Dra. Ethel Zimberg Chehter, professora de Gastroenterologia da Faculdade de Medicina do ABC; Luciana Mankel, professora da Curves Academia e Luís Carlos de Oliveira, educador Físico e coordenador do CELAFISCS (Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul).

Sempre cheirosa

Para ir à academia, não basta entusiasmo e um bom par de tênis. É preciso ter um desodorante poderoso. Nossas dicas:

DESODORANTE ROLL ON PROTEÇÃO INVISÍVEL. **R$ 4,99**. HYDRATTA

DESODORANTE ROLL ON PLANTS. **R$ 6,79**. OX

DESODORANTE STRESS PROTECT AEROSSOL (SEM ÁLCOOL). **R$ 10**. NIVEA

Preços sugeridos e pesquisados em julho de 2013. Estes valores podem sofrer alterações.

colaborou VERIDIANA MERCATELLI (TEXTO)

Expert, sim!

Minha amiga disse que pílula engorda. Eu queria começar a tomar, mas, como já tenho tendência a ganhar peso, tenho medo. É verdade?

P.L., 15 anos

O mito mais comum sobre a pílula anticoncepcional é que ela engorda. Na verdade, os anticoncepcionais atuais, pela baixíssima dose hormonal, podem dar um pequeno inchaço no corpo (mas que é facilmente controlado com a prática de exercícios físicos) e um aumento da acne e oleosidade da pele. Além disso, pode provocar um discreto aumento do apetite, principalmente em relação aos carboidratos (pães, massas, batata, biscoitos...). Sabendo disso, é importante que você se controle na hora de escolher os alimentos.

Às vezes, sinto uma cólica de leve, bem antes da menstruação, que dura alguns dias. O que pode ser?

C.E.S., 18 anos

Várias doenças podem provocar cólica antes da menstruação, como endometriose e miomas, por exemplo. Neste caso, seria importante procurar um ginecologista para esclarecer se é algo normal (pois a cólica é leve) ou se tem alguma doença causando o problema.

Comecei a namorar um menino, mas eu ainda sou virgem. Penso em ter minha primeira vez, mas queria saber: meu corpo vai mudar depois de transar?

G.S., 15 anos

Não se preocupe com isso! O corpo não muda em absolutamente nada, ninguém vai "perceber" que você transou pela primeira vez. Claro, você pode até se sentir diferente, mais "madura" por conta do que rolou. No entanto, o que acontece de mudança física é somente a ruptura do hímen após a relação, mais nada.

Acho que meu namorado está dando em cima da minha BF. Não sei se me afasto dela ou se termino com ele. Help!

C.A., 14 anos

Se ela é sua melhor amiga e ele está dando em cima dela, sem que seja recíproco, é melhor que você termine com ele, pois não se mostra um garoto confiável. Abra o jogo com sua amiga! Converse com ela e esclareça a situação, o diálogo é a forma mais honesta e verdadeira de resolver o problema. Quanto ao seu namorado, parece que não merece a sua confiança, então, a melhor decisão talvez seja abrir mão dessa relação.

Namoro há quatro meses, mas há cerca de um mês, o menino de quem eu sempre gostei (mas que me esnobava) me mandou uma mensagem no Facebook dizendo que gosta de mim. O que eu faço?

F.T.M, 14 anos

Depende muito do que você sente pelo seu namorado. Antes de qualquer decisão, é bom ter certeza dos seus sentimentos para não magoar e nem sair magoada com a escolha que fizer. Se gosta de seu namorado e está feliz, talvez a saída seja não responder e não alimentar a intenção do outro menino. Agora, caso não goste tanto de seu namorado assim, pode ser hora de repensar a relação. Lembre-se: se você estiver solteira, ficará livre para conhecer outras pessoas e, se ainda sentir algo por esse menino, aceite conversar com ele e veja, de fato, o que pretende. Boa sorte!

Meu namorado terminou comigo há um mês, mas não consigo me sentir melhor. Tem alguma maneira para fazer essa tristeza ir embora mais rápido?

S.S., 16 anos

É normal que você se sinta triste com o fim desta história. Para mandar esse sentimento embora, busque os amigos, um bom livro e o convívio familiar para ajudar a se distrair. Se sentir necessidade, fale sobre o assunto com seus amigos, muitas pessoas precisam desabafar para entender melhor o que estão passando. O término de qualquer relação sempre traz tristezas e dor, isso é normal, mas acredite, vai passar! Se demorar demais e continuar gerando sofrimento, busque ajuda da família ou de um profissional especializado para você entender melhor o seu sentimento e, assim, se permitir conhecer outras pessoas. Fique bem!

ENVIE SUAS DÚVIDAS PARA:
yesteen@editoraonline.com.br
Caixa Postal 61085 –
CEP 05001-970 – São Paulo/SP

Consultoria Dra. Rosa Maria Neme, ginecologista, diretora do Centro de Endometriose São Paulo e membro da equipe médica do Hospital Israelita Albert Einstein (São Paulo) e Dra. Andreia Calçada, psicóloga, psicoterapeuta, pós-graduada em Psicopedagogia

por MIRIAM KAIBARA | **colaboraram** CARLA PARAIZO (FOTOS), ERIKA FRAGA (PRODUÇÃO DE MODA), PATRÍCIA DOS ANJOS (ASSISTENTE DE PRODUÇÃO), JHON LION (ASSISTENTE DE FOTOGRAFIA) E GUILHERME CORADELLO (CABELO E MAQUIAGEM) | **modelos** GABRIELA ZENDRON (WAY), LARISSA BERGMANN E NATÁLIA XAVIER (MEGA MODEL) | **agradecimento**: RICA FESTA

BLACK AND GOLD

Brinque com a combinação de preto e dourado e escolha um look que tenha a ver com você. Se prefere um visual descontraído, escolha a saia de plumas com pegada anos 20, o brilho do ouro inspira glamour para a noite e a as caveiras são perfeitas para as meninas com vibe alternativa.

PARTY EVERYDAY!

Você foi convidada para aquela festa bapho de debutante, de formatura e de casamento ou já está pensando no seu look de Natal e de Réveillon? Então é hora de se inspirar com as opções de vestidos + ideias de make e hair – tudo na companhia dos lindos da banda P9

Igor: Terno. Costume Ricardo Almeida, R$ 4.740 + Gravata. Estivanelli, R$ 135,90 + Camisa. Dudalina, R$ 349,90 + Tênis. Converse Chuck Taylor All Star Leather, R$ 229,90

Michael: Terno e gravata. TNG, R$ 599,90 e R$ 39,90 (respectivamente) + Camisa. Ogochi, R$ 164,78 + Tênis. Adidas, R$ 199,90

Vestido Plumas. Arthur Caliman, R$ 2.299 + Brincos. Koiza Linda, R$ 49 + Anel. Ring Lovers, R$ 99,90 + Carteira. Miezko, preço sob consulta + Sandália. Capodarte, R$ 399,90

Jonathan: Terno e gravata. TNG, R$ 599,90 e R$ 39,90 (respectivamente) + Camisa. Dudalina, R$ 299,90 + Tênis. Coca-Cola Shoes, R$ 239,90

Vestido Brilho. Nathalia Valencia, R$ 568 + Colar. Liberta para Santíssima, R$ 89,90 + Pulseira. Renner, R$ 39,90 + Sandália. Capodarte, R$ 399,90 + Minicartola Rica Festa

Gui: Blazer e calça. Cavalera, R$ 644 e R$ 248 (respectivamente) + Camisa. Dudalina, R$ 349,90 + Gravata. Estivanelli, R$ 135,90 + Tênis acervo pessoal

Vestido Caveiras. Fiveblu, R$ 180 + Colar. Jessica Di Netti, R$ 61,50 + Scarpin. Esdra, R$ 389,90

RENDA

Os vestidos deste estilo são feitos para verdadeiras ladies. Os modelos de manga longa com decote nas costas definem a silhueta e são phynos. Já as garotas que amam o visual cinquentinha devem escolher as saias rodadas e acinturadas com laços e gola alta.

DICA

Na hora de pedir o penteado no salão, leve sempre uma referência para o cabeleireiro, como recortes de revista ou achados da internet. Que tal usar esta edição da **yes!** que está cheia de inspirações?

Vestido Manga Longa. Raquel Mattar, R$ 840 + Colar. Antix, R$ 55 + Clutch. My Shoes R$ 199,90

Vestido Laço. Dresses and Dreams para Suely Cencini, R$ 520

PAETÊ É VIDA!

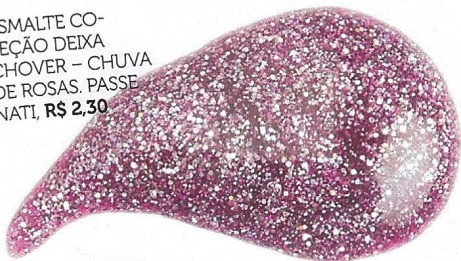
Para quem curte brilho, a escolha certa são os vestidos de paetê. Não se esqueça que eles chamam atenção, então use poucos acessórios e opte por um sapato discreto. Caso as pastilhas sejam foscas e de tons neutros, brinque com desenhos geométricos, como listras e desenhos étnicos.

Vestido Listras. Dresses and Dreams para Suely Cencini, R$ 290 + Colar. Balonè, R$ 119

Vestido Verde. Dopping, R$ 342,50 + Colar. Libertá para Santíssima, R$ 118

COQUE LAÇO

Para usar este penteado, a menina deve ser despojada e descontraída. O coque todo diferente fica divertido com um make colorido. Aposte nos delineadores e lápis em tons que combinem com o vestido.

ESMALTE COLEÇÃO DEIXA CHOVER – CHUVA DE ROSAS. PASSE NATI, **R$ 2,30**

BATOM LÍQUIDO MATE ROSA RETRÔ. MARCELO BEAUTY, **R$ 23,16**

LÁPIS PARA OLHOS TWIST LINHA INTENSE. O BOTICÁRIO, **R$ 13,99**

Vestido. Maison Maria Zeli, R$ 880 (aluguel) + Anel. Ring Lovers, R$ 59,90

DICA

Vestidos com ombros suntuosos devem ser usados com o cabelo preso. Dessa forma, o modelo é valorizado e o seu colo fica lindo! Esqueça o colar e escolha brincos discretos, anéis bapho e pulseiras ricas.

ROCKABILLY ROMÂNTICA

Quer dosar a sua pegada roqueira e manter a sofisticação de um vestido de festa? Escolha um modelo de saia bufante e se jogue nos acessórios black com spikes e tachas.

DICA

Para este look, peça no salão um topete anos 50. O estilo da foto é chamado caracol, ele é mais baixo e segue a tendência.

Vestido. Dresses and Dreams para Suely Cencini, R$ 490 + Colar. Juliana Manzini, R$ 349,10 + Pulseiras. Truc de Fou, R$ 67 (cada)

MILITAR

Um visual mais sóbrio merece make com "olho tudo" e "boca nada". Invista nas camadas de máscara, no côncavo com sombra preta e no batom nude para criar um lindo contraste. As belas de cabelo curto devem apostar em ondas e franja presa com um leve topete.

ESMALTE HOLOGRÁFICO COLEÇÃO DEUSES DO OLIMPO – APOLO. HITS, **R$ 8,90**

MÁSCARA ALONGADORA PARA CÍLIOS LASH LOVE. MARY KAY, **R$ 51**

PÓ FINALIZADOR. EUDORA SKIN PERFECTION, **R$ 54**

Vestido. Antix, R$ 299 + Pulseira. Gio Bernardes, R$ 314 + Anéis. Jessica Di Netti , R$ 22,50 (cada)

DICA

Se você não curte vestidos girly cheios de adereços como brilho, renda e plumas, procure modelos alternativos e carregue o look com acessórios mais pesados.

PRATA E CINZA

Essa dupla de cores é a grande companheira das festas, pois traz brilho e detalhes metálicos na medida certa. Braceletes poderosos com pedras escuras e metal envelhecido são a grande pedida para compor o look.

Vestido Paetês. Vida Bela, R$ 259 + **Colar.** Libertá para Santíssima, R$ 158

Vestido Franja. Arthur Caliman, R$ 2.800 + **Anel.** Ring Lovers, R$ 59,90

Vestido com barra bordada. Dresses and Dreams para Suely Cencini, R$ 420 + **Bracelete.** Libertá para Santíssima, R$ 157,80

BUFANTES

Típico das formaturas de filmes americanos, o modelo com bastante volume tomara que caia é o queridinho das meninas, pois permite um mundo de variações no corpete e na saia. Bordados, glitter, textura, drapeados, laços na cintura e tule são alguns exemplos.

Vestido Amarelo. Maison Maria Zeli, R$ 380 (aluguel) + Bracelete. Renner, R$ 39,90 + Clutch. Koiza Linda, R$ 149

Vestido Pink. Black Tie, a partir de R$ 990 (aluguel) + Anel. Ring Lovers, R$ 49,90

ANGELICAL

Se você gosta de usar o cabelo solto, jogue-o todo para o lado e invista nas ondas marcadas. Combine com uma make com sombras cobre e dourada e boca levemente rosada.

SOMBRAS UNO PALHA. MARCELO BEAUTY, **R$ 14,18**

SOMBRA COMPACTA EFEITO LUMINOSO BRONZE EXPRESS. O BOTICÁRIO, **R$ 16,99**

ESMALTE HEAVENLY – BUBBLE GUM DAYS. REVLON, **R$ 17,54**

Vestido. Santa Justina, R$ 558,90 + Pulseira de mão. Libertaá para Santíssima, R$ 69,90 + Anel. Ring Lovers, R$ 99,90

DICA

Para um penteado onde as ondas são o destaque, é necessário que os fios se mantenham no lugar durante toda a festa. Para isso, escolha um spray de fixação forte.

LONGOS

Se o dress code exige um longo, se jogue nos variados tipos: bufante estilo princesa, slim com decote nas costas e tomara que caia com cauda poderosa.

DICA

Para deixar o look menos formal, use o vestido modelo Cinderela com um tênis de cano curto metálico.

Vestido Verde. Patchoulee, R$ 1.800 + Brinco. Bella Golzer, R$ 60

Vestido Azul. Black Tie, a partir de R$ 1.200 (aluguel) + Tênis. Converse Chuck Taylor All Star Slim Hi, R$ 229,90 + Bracelete. Miezko, preco sob consulta + Brinco. Trou de Fou, R$ 65

Vestido Rosa. Maria Cereja, a partir de R$ 2.500 (aluguel)

P9 FALA SOBRE A SESSÃO DE FOTOS

acesse: //migre.me/fvYfX

por MIRIAM KAIBARA | **colaboraram** CARLA PARAIZO (FOTOS), ERIKA FRAGA (PRODUÇÃO), IRAN JUNIOR (BELEZA) E LUCAS CARDOSO (ASSISTENTE DE BELEZA), AMBOS DO SALÃO THE LOOK HAIR & BODY | **modelo** JULIANA HOMEM (MEGA MODEL)

Pantalona

O certo e o errado ao usar a calça it da estação

Curso de inglês

PEÇA-CHAVE Calça Pantalona. Dzarm, R$ 239,99

Níver da BF

Karaoke com as amigas

Jaqueta. Dopping, R$ 550 + Vestido de tricot usado como blusa. Toli, R$ 159 + Mochila. Imaginarium, R$ 189,90 + Tênis. Roberto Oshiro, R$ 164,90

Cropped. Sisal Store, R$ 228 + Bracelete. Ring Lovers, R$ 79,90 + Carteira. Roberto Oshiro, R$ 139,90 + Sandália. Spot Shoes, R$ 149

Blusa. Douglas Harris, R$ 247,28 + Colete de pele. Dopping, R$ 211 + Bolsa. Ecletic, R$ 175 + Sandália. Lilly's Closet, R$ 199

Preços sugeridos e pesquisados em julho de 2013. Estes valores podem sofrer alterações

Se joga!

- Na blusa cropped que marca a cintura e deixa a pantalona bem à mostra.
- Nos calçados altos e pesados para alongar a silhueta.
- Em estampas, texturas de tecido e cores fortes se você for alta.
- Nas pantalonas que começam a ter a boca mais larga a partir do joelho, isso fará com que suas pernas fiquem mais alongadas.
- Experimente diferentes modelos até encontrar o seu favorito!
- Em blusas mais leves. Deixe a parte de cima mais básica, já que a pantalona tem um visual bem amplo.

Evite

- Combinar a rasteirinha com a calça se você tiver pouca estatura.
- Que a bainha da calça fique muito curta. Ela deve sempre cobrir o começo do calçado e deixar a ponta do salto à mostra..

GALERIA DE PANTALONAS

por MIRIAM KAIBARA | colaboraram Carla Paraizo (fotos), Erika Fraga (produção de moda) e Iran Junior (beleza) e Lucas Cardoso (assistente de beleza), ambos do Salão The Look Hair & Body | modelo JULIANA HOMEM (MEGA MODEL)

Mole, mole

Moletons versáteis e descolados para encarar o frio

JAQUETA COLLEGE. RENNER, **R$ 99,90**

BLUSÃO. RENNER, **R$ 59,90**

BLUSAO. MISS FIFTEEN PARA C&A. **R$ 59,90**

BLUSÃO. MEMOVE, **R$ 79**

JAQUETA MILITAR. LUNENDER, **R$ 141,90**

BLUSA. VLCS, **R$ 120**

BLUSA. NIP, **R$ 129**

BLUSA. TEEN'S CLUB, **R$ 106**

Jaqueta. Malwee, R$ 79,90 + Top cropped. Teen's Club, R$ 49 + Saia. Malwee, R$ 74,90 + Meia ¾. Lupo, R$ 17 + Tênis. Spot Shoes, R$ 129,99

por MIRIAM KAIBARA | colaboraram CAMILA LOPES (FOTO) E RAÍSSA RIBEIRO (PRODUÇÃO)

I wanna rock!

Copie o estilo feminino e cheio de atitude de uma superdupla de it girls

KELLY OSBOURNE COM VISUAL ROCKEIRA FOFA

BLUSA, TEEN'S CLUB, **R$ 92**

JAQUETA, TRIÂNGULO, **R$ 189,90**

CALÇA, DOC DOG, **R$ 505**

COLAR, MANIA DE MULHER, **R$ 10**

TIARA DE SPIKES, RENNER, **R$ 19,90**

TIARA, TRIÂNGULO, **R$ 19,90**

SCARPIN, LARA COSTA PARA PASSARELA, **R$ 89,90**

Dimitrios Kambouris/

CHER LLOYD DE LOOK ROCKER MINIMAL

REGATA, LEADER, **R$ 39,99**

BLAZER, MISS MASY, **R$ 119,90**

CALÇA, RENNER, **R$ 99,90**

COLAR, RENNER, **R$ 39,90**

PULSEIRA, MANIA DE MULHER, **R$ 20**

PULSEIRA, TRIÂNGULO, **R$ 29,90**

COTURNO, DARIELY PARA PASSARELA, **R$119,99**

Mike Coppola/ Getty Images

Preços sugeridos e pesquisados em julho de 2013. Estes valores podem sofrer alterações.

AS ITS QUE AMAM O VISUAL ROCKER acesse: //migre.me/fvYyK

por MIRIAM KAIBARA | colaboraram CAMILA LOPES (FOTO) E RAISSA RIBEIRO (PRODUÇÃO)

Mais do que um amigo!

Presentes para seu pai a partir de R$ 10

1. Cabide Moustache. Oui-Oui Detalhes. **R$ 59**
2. Sapato dockside. Rogerio Melo para Passarela. **R$ 129,99**
3. Óculos de grau. Lema 21. **R$ 267**
4. Relógio "Eco-Drive". Citizen. **R$ 590**
5. Livro "Pai, você é muito mais do que um amigo". Ian Bruce. **R$ 24,90**
6. Chinelos "Where's Wally?". Havaianas. **R$ 30,90**
7. Perfume Police To Be Or Not to Be. Prajo Cosméticos. **R$ 99,90** (formato de caveira)
8. Caneca. Dynasty Table para Di Sappo. **R$ 14**
9. Capa para notebook. Tryon. **R$ 39,90**
10. Boné. New Era. **R$ 149,90**
11. Óculos de sol. T-Charge. **R$ 429**
12. Kit com 3 tabletes de chocolate belga. Vila Chocolat. **R$10**
13. Xampu 4 em 1 (xampu, condicionador e corpo e barba). Yes Cosmetics. **R$ 19,90**
14. Porta-retrato. Fita. **R$ 51** ("Pai Pra Toda Obra")
15. Cinto. Ogochi. **R$ 59,90**
16. Nécessaire. Billabong. **R$ 129,90**
17. Gravata. Renner. **R$ 19,90**
18. Carteira. Bennemann para Passarela. **R$ 69,99**
19. Gel para limpeza facial e corporal "Men Dynamics". Jafra. **R$ 85**
20. Meia. Happy Socks. **R$ 42** (o par)
21. Sabonete Sr. Suil. Anasuil. **R$ 18**
22. Relógio. Cobra D'Água. **R$ 149,90**

por MIRIAM KAIBARA |
colaboraram CAMILA LOPES (FOTOS STILL) E RAÍSSA RIBEIRO (PRODUÇÃO)

Guia da hidratação

Proteja-se da cabeça aos pés!

CABELO

Máscara de hidratação Caviar Inovathi. Sachê, **R$ 40**

Super Óleo Liso Marroquino. Garnier, **R$ 19,90**

Para acelerar a hidratação
Use uma fonte de calor como uma touca térmica e deixe agir por 15 minutos.

Me seca!
Na hora de usar o secador, o babyliss ou a chapinha, use um termo ativador para proteger os fios.

Eu <3 cores
A coloração retira os nutrientes e a umidade dos fios, deixando-os ressecados e com a cor desbotada. Recomenda-se fazer hidratação com frequência após a coloração e, caso preciso, também antes da tintura, para amenizar o ressecamento.

Fios macios
Depois de lavar o cabelo com xampu antirresíduos, retire o excesso de umidade dos com uma toalha. Dessa forma, ocorre um equilíbrio do PH dos fios, aumentando a capacidade que as cutículas têm de absorver o creme.

Tipos de cabelo
Se ele for oleoso, procure máscaras que não sejam à base de óleo para deixá-lo nutrido, forte e leves. Caso ele seja ressecado, use máscaras com óleos de argan, macadâmia, abacate e semente de uva.

Os tops
Os principais ativos hidratantes são: a babosa, a vitamina A e B5, o D-Panthenol, a manteiga de karité, o óleo de damasco e argan e a ceramida.

Sua hidratação pode ir por água abaixo se você...
... dormir com o cabelo molhado, já que o couro cabeludo demora em média 12 horas para secar naturalmente, o que facilita a criação de caspas e fungos.
... prendê-lo enquanto estiver molhado, pois isso resseca e enfraquece os fios, provocando uma queda por quebra.
... passar cremes em quantidade exageradas. Isso pode deixar os fios pesados e fazer com que surja uma descamação no couro cabeludo.

MÃOS

Toque de fada
As palmas não contêm glândulas sebáceas responsáveis pela lubrificação natural. Por isso, hidrate as mãos de acordo com a quantidade de lavagens.

Creme para as mãos Extrato de Oliva. Jafra, **R$ 35**

Luva invisível
É importante proteger as mãos do sol para prevenir o envelhecimento e as manchas. Para isso, use cremes hidratantes que já contêm FPS (Fator de Proteção Solar).

Inimigos
A água muito quente e os produtos químicos podem ressecar as mãos. Quanto maior for a hidratação, maior será a barreira de proteção da pele e menor a incidência de dermatites e irritações.

Creme para as mãos Borboletas de Cerejeira. L'occitane, **R$ 39**

Qual a quantidade certa?
Uma pequena quantidade é suficiente para que a pele não fique com aspecto "grudento". O mais importante é a frequência das aplicações.

PÉS

Peeling abrasivo para os pés. Spa Pro Feet. Granado, **R$ 19,64**

Manteiga Emoliente Pink. Granado, **R$ 18**

Grude neles!
As principais substâncias que tratam a aspereza e as rachaduras são: ureia, lactato de amônia, ácido salicílico ou ácido glicólico.

De dentro pra fora
A hidratação da pele depende também da quantidade de água ingerida diariamente e de uma alimentação saudável.

Pegadas de diva
A hidratação dos pés é importante, pois a influência do meio externo (como o atrito com os calçados e as diferenças de temperatura e umidade) causam ressecamento e engrossamento da pele, levando ao aparecimento de calos e fissuras.

Xô, casca grossa
Esfoliar os pés até duas vezes por semana é a saída para não deixá-los engrossar. Já os pés sem rachaduras devem ser tratados com cremes de hidratação profunda. Apenas lixe-os se você tiver calos ou a pele muito grossa.

Fuja!
As rachaduras e o aspecto de pele grossa podem ser causados pelo excesso de peso, o uso de meias elásticas e de sapatos apertados que prejudicam a circulação, e ingestão de alimentos com ácido úrico.

CORPO

Raspberry Mahogany, **R$ 36**

Óleo Ultra Hidratante Monoi e Argan Nativa Spa. O Boticário, **R$ 42,99**

A regra é simples:
Ressecadas = creme
Normais = loção
Oleosas = gel

Dica bapho!
Hidrate a pele em até 2 minutos após sair do chuveiro, pois os poros estão mais "abertos" e ocorre uma maior absorção do creme.

Como bumbum de bebê
Para uma pele macia, hidrate-a diariamente até duas vezes por dia, principalmente após o banho.

Questão de toque
Os movimentos devem ser suaves e circulares, até que todo o creme seja absorvido pela pele.

Chuá!
Prefira os sabonetes hidratantes para evitar irritação e esqueça banhos muito quentes e demorados.

Atenção!
O glúteo, o culote e as mamas merecem cuidado especial e hidratação mais intensiva para prevenir as temidas estrias.

consultoria DRA. CAMILA PETZOLD, DERMATOLOGISTA DA CLÍNICA DR. JOSÉ BENTO DE SOUZA

Preços sugeridos e pesquisados em julho de 2013. Estes valores podem sofrer alterações.

por MIRIAM KAIBARA | colaboraram CAMILA LOPES (FOTO) E ANA BRASIL E RAÍSSA RIBEIRO (PRODUÇÃO)

Na pegada do dourado

Produtinhos cheios de luz com embalagens e conteúdo gold

PERFUME JUST DIVANITY. CYZONE, **R$ 46**

ESMALTE GLITTER ICARAÍ. DOTE, **R$ 2,80**

ESMALTE ULTIMATE GLITTER PLUMAS E PAETÊS. TOP BEAUTY, **R$ 2,80**

DELINEADOR EM GEL. VULT, **R$ 23**

PIGMENTO PRO PROFISSIONAL 08. DAILUS, **R$ 13,76**

ÓLEO HIDRATANTE PARA CABELOS. MYTHIC OIL. L'OREAL PROFESSIONNEL, **R$ 116**

ESMALTE PRO PROFISSIONAL GLITTER DOURADO. DAILUS, **R$ 9,80**

PIGMENTO PARA OLHOS GOLD CELEBRACYON. CYZONE, **R$ 20**

LEAVE-IN COLOR EXTEND SUN WATERWEAR. REDKEN, **R$ 90**

PERFUME GOLD. YES COSMETICS, **R$ 64,90**

SOMBRA GLITTER FASHION 03. VERÍDICAIT, **R$ 10**

ÓLEO DE AMÊNDOAS RADIANTE FELICIDADE. PAIXÃO, **R$ 14,50**

Eu quero!

1 O novo iluminador pode ser aplicado nos olhos e no rosto. Com formula não oleosa e de longa duração, possui textura hidratante e pode ser usada por qualquer tipo de pele.
Iluminador Líquido Intense Pop Colors. O Boticário, R$ 22,99

2 A Roger&Gallet lança sua linha de shower gel que proporciona hidratação intensa logo após o banho nas versões em gel para peles oleosas e em creme para as secas.
Shower Gel Rose. Roger&Gallet, R$ 49,90

3 A bareMinerals preparou o kit Into the Wild com seis itens curingas. São eles: primer, sombra, blush, lapis, gloss e pincel.
Kit Wanderlust Rainforest Collection Into the Wild. BareMinerals, R$ 239

4 A Mohda lança o esmalte na tendência Snip, que em inglês significa "retalho". Com base incolor e particulas opacas de diferentes tamanhos é possivel criar vários efeitos.
Kit de esmalte Black e White. Mohda Snip, R$ 6,50 (kit promocional)

5 Com um toque floral e notas de jasmin, maçã, sândalo e baunilha a Chloé lança fragrância com embalagem phyna.
Perfume SeeBy Chloé. Chloé, R$ 235

NX Zero

Ficamos tão curiosas para ver a versão acústica da banda que fomos conferir de pertinho!

por ALINE MARCHIORI |
fotos EDITORA ON LINE/ CARLA PARAIZO (COLABORADORA)

Imaginar os meninos do NX cantando suas músicas em uma versão mais tranquila é quase uma missão impossível, né? Mas, acredite, isso aconteceu! Após doze anos de carreira, os caras resolveram fazer um show acústico. A primeira cidade escolhida foi São Paulo, mas o sucesso foi tanto (os ingressos esgotaram em cinco dias!), que eles já estão abrindo novas datas em outros lugares. Nós ficamos tão curiosas que fomos ver de pertinho, e podemos garantir que os caras surpreenderam. Em um show cheio de hits como *Onde Estiver, Razões e Emoções, Ligação, Maré* etc., eles mostraram que um rock pesado bom na versão acústica, fica melhor ainda.

Antes do show, invadimos os bastidores e conversamos com os boys. Além de contar tudo sobre o novo projeto, eles revelaram o que estão preparando para o futuro. Eba, vem coisa boa por aí! \o/

De onde surgiu a ideia de fazer um show acústico?

Di Ferrero: Esse projeto é algo diferente de tudo o que já fizemos e surgiu de forma natural. Tanto é que estamos levando isso paralelo a turnê *Em Comum*. Nós começamos a ter vontade de fazer um acústico, o Rick Bonadio deu a ideia e amigos também. Alguns falavam para fazermos CD ou DVD, mas achamos que era cedo, aí paramos de pensar no assunto. Mais para frente surgiu a vontade de fazer uma apresentação só para vermos como seria. A galera ficou empolgada, os ingressos acabaram em cinco dias (já abrimos novas datas em outros lugares) e agora esse show vai seguir junto com a outra turnê. Está muito legal e diferente!

Como foi a preparação?

Di Ferrero: Tudo foi marcado bem rápido, mas a gente se empolgou. Foram cerca de cinco ensaios e conseguimos fazer muita coisa diferente. É um formato bem gostoso de tocar, é tranquilo, ainda mais com músicos como o Levi de Paula e o Bruno. Nunca dividimos um show nosso com outros músicos cantando as nossas músicas, é a primeira vez.

Falando em participações, vai rolar alguma nos shows acústico?

Di Ferrero: Hoje é a primeira apresentação e não vai ter participação especial.

Gee: Na verdade vai, né? O Levi e o Bruninho [risos].

Di Ferrero: Eles são da banda, mas queremos chamar uma galera.

É verdade que vocês pensam em cantoras como Maria Gadu, Luiza Possi...

Di Ferrero: É, sim. O acústico combina com voz de mulher. Falamos da Pitty, da Maria Gadú, da Luiza Possi, da Negra Lee...

Gee: Pensamos em chamar o D2 também, acho que seria legal.

E o que vai ser mais difícil no show acústico: ficar sentado o tempo todo ou ver a galera comportada?
Gee: Eu duvido que os fãs vão ficar o tempo todo sentado...
Dan: Duvido que o Di vai deixar eles ficarem sentados [todos riem]. Aliás, ele teve de assinar um acordo ontem no teatro dizendo que se ele ficasse em pé nas músicas teria de pagar uma multa [risos].
Di Ferrero: Acho que esse formato de show é legal para a galera ver uma outra parada. Eles vão sentar, ver e ouvir outras coisas. Geralmente, quando tocamos em show, é bem tarde. É aquela festa, gente andando para lá e para cá, pulando, e, se a gente errar, errou, mas aqui se errarmos a galera vai se ligar. É legal ficar sentado, só que a vibe faz a gente levantar. Não sei como vai ser, vou deixar fluir e a galera fazer o que tiver vontade.

Qual foi o maior desafio de produzir um show acústico?
Di Ferrero: Ah, foi tranquilo porque compomos a música na versão acústica já.
Dan: Acho que segurar a mão quando você se empolga. Nos ensaios, por exemplo, tinha horas que a gente se empolgava e o Gee falava: "Pera aí, tá ficando alto!". Estamos acostumados a fazer barulho e tem hora que tem que ser mais chique mesmo. Esse foi o maior desafio, pelo menos pra mim.
Gee: Na minha parte tem uma música que tem um solo e eu estou fazendo de outro jeito. Essas mudanças são as mais difíceis, mas ensaiamos para fazer isso mesmo.

Vocês declararam que no processo de criação do acústico chegaram a um ritmo mais abrasileirado e que isso pode ser um pouco do que vem por aí. Vocês já estão preparando um novo álbum?
Gee: Por enquanto, não estamos gravando nada. O que aconteceu foi que nesses ensaios deu para sentir uma grande mudança entre nós da banda, inclusive do jeito de pensar – e dá para ver isso nitidamente na forma com a qual compomos esses novos arranjos. Eu e o Di já preparamos o esboço de uma música do próximo disco, que está mais abrasileirada. Não tenho dúvida de que, no próximo álbum, deve haver mais percussão, mais swing , um som mais enraizado. Acho que as fãs vão gostar!

Isso não quer dizer que vocês vão começar a fazer uma coisa mais acústica e deixar o rock um pouco, né?
Gee: Não, não...
Di: Não tem como, né? Isso é uma coisa que só soma com o que já fazemos. Começamos ouvindo bandas gringas, só músicas em inglês, e, quando tocamos nos festivais do Brasil, escutamos sons diferentes e uma hora isso acaba misturando, está no sangue também. Mas o rock n'roll é a nossa vertente e sempre vai ter.

Já tem alguma previsão para o lançamento do trabalho novo?
Di Ferrero: Ainda não sabemos quando vamos lançar, não.
Gee: Queremos fazer com tranquilidade, sabe?
Di Ferrero: Já temos doze anos de carreira e todos os discos são feitos com carinho. Agora estamos começando devagar... Temos de respeitar esse tempo para respirar.
Gee: Tem uma parte criativa nossa que vejo que está nascendo de outro jeito, acho que é isso que temos de valorizar nesse momento. Temos de ter paciência de ver onde podemos chegar com os novos sons, não só ir e fazer.

02/AGO

Gangue de luxo

Em seu novo filme, Emma Watson deixa Hermione de vez para dar vida a líder de uma quadrilha de assaltantes beeem diferentes

ASSISTA O TEASER DE *THE BLING RING*
acesse: \\migre.me/fpdwX

O novo filme de Sofia Coppola é daqueles que não vão deixá-la desgrudar os olhos da telona. E não é só por causa da história, não. O desempenho de Emma Watson está incrível! Assim como Selena Gomez em *Spring Breakers*, a fofa mostra que cresceu e está pronta para encarar grandes desafios. No filme *The Bling Ring: A Gangue de Hollywood*, ela interpreta Nikki, uma jovem rebelde, dissimulada e que não mede esforços para conseguir o que deseja. Por isso, ela junta os amigos e forma uma quadrilha que assalta casas de celebridades em Hollywood. Baphão!

5 razões para amar o filme

- Emma Watson está arrasando muuuito!
- Conta com participações especiais de Paris Hilton e Kristen Dunst.
- O interior das casas das celebs pode não ser real, mas os closets são inacrés!
- Israel Broussard, aparece em cenas de tirar o folêgo. #meabana
- As cenas das meninas são ótimas e, apesar do filme ter uma pegada mais de ação, tem momentos superengraçados.

cinema

Reprodução da internet

A saga continua...

Percy Jackson e o Mar de Monstros marca mais um episódio da jornada épica do jovem semi-deus em busca do seu destino. No longa, Percy terá a missão de encontrar o Velocínio de Ouro e salvar o mundo e contará com a ajuda de seus amigos. Para isso, eles terão de embarcar em uma perigosa odisséia nas águas do Mar dos Montros – e na verdade, é o Triângulo das Bermudas – e passarão por poucas e boas. Quem aí já está ansiosa para ver a performance de Logan Lerman? \o/

Divulgação/Sony Pictures

Smurfs em ação!

No segundo filme dos Smurfs, o malvado Gargamell continuará tentando roubar a essência dos pequenos e, para isso, criará Vexy e Hackus, criaturinhas muito semelhantes e eles. As malvadinhas e Gargamell irão sequestrar e manipular a pequena Smurffete (que na versão em inglês é dublada por Katy Perry) para descobrir o que existe por trás de seu espírito mágico, já que ela foi transformada em um Smurf após uma magia poderosa do Papai Smurf. Aí, será que eles vão conseguir escapar dessa?

livros

Divulgação

R$37,90 EDITORA Gutenberg

Minha Vida Fora de Série – 2ª temporada

Na nova fase do livro de Paula Pimenta, Priscila , agora com 16 anos, terá de incluir em sua rotina uma dose extra de responsabilidade. A garota tomará decisões que vão dar rumo a sua vida, como: a profissão que quer seguir, as amizades que quer ter e o tipo de relacionamento que terá com o namorado. É claro que isso tudo será acompanhado de mensagens de textos, e-mails bombásticos e frases incríveis de séries mara. Certeza de que você vai se identificar!

Divulgação

R$32,50 EDITORA ROCCO

Os Segredos Mais Secretos das Pretty Little Liars

Depois de que o assassino de Alison é preso e A tem a sua identidade revelada, Emily, Hanna, Spencer e Aria, respiram aliviadas por acreditar que terão paz e sossego em suas vidas. Mas quem disse que é isso que acontece? No novo livro da saga, as garotas continuarão sendo perseguidas por uma nova pessoa que está disposta a se vingar. OMG, mais um mistério para ser revelado. Façam suas apostas!

cd

LUAN SANTANA

Divulgação

Só as melhores!

Luan Santana reuniu seus novos hits em um EP. Estão inclusas as faixas *Te Esperando, Sogrão Caprichou, Garotas Não Merecem Chorar* e *Cabou, Cabou*. Além disso, o boy também está lançando o CD com os maiores sucessos da sua carreira. Presentão para as fãs, hein!?

dvd

Reprodução da internet

XoXo, UES!

Para quem estava contando os dias para completar a coleção de Gossip Girl com o box da sexta temporada, ele finalmente chegou. A última season da série está inacre! Nela, os fãs vão poder matar a saudade da galera do *Upper East Side* e conferir o momento mais bafônico da série: a revelação da identidade da Gossip Girl. É muito amor minha gente! <3

Preços sugeridos e pesquisados em julho de 2013. Estes valores podem sofrer alterações.

Mistério em dose dupla

É impossível assistir *The Lying Game* e não ficar com a pulguinha atrás da orelha. A série conta a história de duas irmãs gêmeas separadas no nascimeneto. Sutton foi adotada por uma família rica e Emma cresceu em um orfanato. O que ninguém contava é que o destino pregaria uma peça e as colocaria frente a frente. E, para tentar descobrir o que aconteceu durante esse tempo todo, elas resolvem trocar de identidade e investigar suas histórias a fundo. Vixe... Aguenta coração

Divulgação

Volta logo, Violetta!

A segunda temporada de Violetta promete muita música e romance! Pois é, a garota que antes tinha um montão de dúvidas sobre sua história e sua família, agora terá encanações sobre o que se passa em seu coração. Se não bastante a confusão com Tomás e Leon, a fofa ganhará um novo romance. Dizem que ele não fará muito o seu estilo, mas a deixará suspirando. Além disso, a série contará com canções que as fãs vão amar e a participação superespecial da linda Bridgit Mendler. Quem não vai perder por n-a-d-a levanta a mão! o/

aplicativo

Divulgação

Acorda, menina!

Já pensou ser acordada pelo Pato Donald? A ideia parece meio bizarra, mas é divertida. O *Wake Up With Disney* permite que você não só seja acordada, como também interaja com o ele e acompanhe a previsão do tempo. Além disso, você pode personalizar o seu Donald com as roupas e fundos que quiser. Por enquanto, o app está disponível apenas para a plataforma iOS e custa $99.

Divulgação

Xô, curioso!

Se seu celular é sua vida e você não quer nenhum bisbilhoteiro de olho, se liga! O app *Anti-Theft Alarm* emite um alerta toda vez que alguém retira o dispositivo da carga ou do lugar. Para desligar o alarme, a pessoa tem que desenhar um padrão pela tela ou inserir uma senha, a melhor forma de bloqueio você decide. Pode respirar aliviada, agora suas informações estão salvas! O app está disponível apenas para Android e é de graça.

web

Divulgação

Estilo de diva

Sabe aqueles dias em que você revira o guarda-roupa e fica em dúvida sobre o que vai usar? O Roube o Look pode te dar um help! A rede social é parecida com o Facebook, a diferença é que lá você posta o look que pretende usar e recebe opiniões de meninas de todo o País.

Reprodução da internet

Solta o som!

Se você escuta música o tempo todo, fique ligada, pois Deezer nasceu para facilitar a vida! Ele é um streaming que permite que os usuários escutem músicas no lugar e na hora em que quiserem sem precisar baixar nada. São mais de 25 milhões de músicas e para se cadastrar é necessário apenas uma conta no Facebook, Google ou e-mail. E aí, vai encarar?

Voluntário com orgulho!

Você sempre quis ser voluntária em uma ONG ou instituição, mas por não saber por onde começar acabou desistindo? Mãos à obra novamente! O Planeta Voluntários veio para resolver esse problema. O site é uma rede social que tem como objetivo conectar pessoas que querem ajudar instituições de acordo com os seus interesses e ocupações. Viu só? Depois dessa só fica de braços cruzados quem quiser. Faça o seu cadastro e bora praticar o bem!

acesse: \\migre.me/fqmHR

por MIRIAM KAIBARA

Bora ganhar!

Quem quer prêmios sabe o lugar certo: o site da yes!Teen

Charis Professional

Quer ganhar um kit com xampu, condicionador, leave-in e brilho gloss da Charis professional? Então responda à pergunta: "Por que os produtos da Charis Professional te deixam mais linda?". As 4 melhores respostas faturam o kit

Linha Queen da Aneethun

A linha Queen da Aneethun vem com xampu, máscara e óleo de tratamento. O que você acha de levar todos esses produtos para a casa? Então responda à pergunta: "Qual é a linha que desperta a rainha que há dentro de você?". As três leitoras que acertarem a resposta levam o kit!

Cadernos Jandaia 1D

Que tal estudar junto com a One Direction? Crie uma frase dizendo porque você merece o kit exclusivo Jandaia One Direction. As três melhores frases irão ganhar um kit com: 2 cadernos (10 matérias) e 1 agenda 2014. Corre pro site da yes!

Pessini

Bora ficar mais linda com a linha Toda Top da Pessini? Então responda à pergunta: "Qual é o melhor jeito de ficar Toda Top?". As 3 respostas mais criativas levam o kit com xampu, condicionador, leave-in e creme de hidratação.

Regulamento:

1. O objetivo do Concurso Cultural **yes!Teen**, promovido pela On Line Editora, é incentivar a criatividade. **2.** Para participar do Concurso Jandaia 1D a leitora deverá criar uma frase dizendo porque você merece o kit exclusivo Jandaia One Direction. Para participar do Concurso Linha Queen da Aneethun a leitora deverá responder à pergunta: "Qual é a linha que desperta a rainha que há dentro de você?". Para participar do Concurso Pessini a leitora deverá responder à pergunta: "Qual é o melhor jeito de ficar Toda Top?". Para participar do Concurso Charis Professional a leitora deverá responder à pergunta: "Por que os produtos da Charis Professional te deixam mais linda?". **3.** O prêmio do Concurso Jandaia 1D consiste em um kit com 2 cadernos (10 matérias) e 1 agenda. O prêmio do Concurso Linha Queen da Aneethun consiste em um kit com 1 xampu, 1 máscara de tratamento e 1 óleo de tratamento. O prêmio do Concurso Pessini consiste em um kit com 1 xampu, 1 condicionador, 1 leave-in e 1 creme de hidratação. O prêmio do Concurso Charis Professional consiste em um kit com 1 xampu, 1 condicionador, 1 leave-in e 1 brilho gloss. **4.** As frases devem ser enviadas exclusivamente para o site da yes! Teen, www.yesteen.com.br. Frases enviadas por carta serão automaticamente descartadas. **5.** As frases dos concursos serão escolhidos pela equipe de redação da **yes!Teen**. **6.** As frases devem ser produzidas exclusivamente para o concurso. **7.** O envio das frases pelo site da revista corresponde à inscrição e à aceitação total e irrestrita do regulamento, ficando o organizador isento de qualquer responsabilidade por extravio ou não recebimento. **8.** Os participantes do Concurso Cultural cedem todos os direitos de publicação de seus nomes e criações nas revistas da On Line Editora. **9.** Serão aceitas apenas as inscrições feitas no site até o dia 31/08/2013. O prazo poderá ser prorrogado por decisão da On Line Editora. **10.** Será contemplado apenas um(a) ganhador(a) por produto. **11.** O resultado e o nome dos vencedores serão publicados no site da **yes!Teen** no dia 09 de setembro de 2013. **12.** As vencedoras do Concurso Charis Professional têm a total responsabilidade de fazer a retirada do prêmio de segunda à sexta das 9 às 17 horas na sede da On Line Editora no endereço: Rua Federação Paulista de Futebol, 777/ Barra Funda/ CEP: 01141-040/ São Paulo- SP, devendo trazer um documento de identificação com foto. **13.** As ganhadoras têm o período de um mês para retirar o prêmio na editora a partir da data final de inscrições citado no item 9. **14.** As vencedoras do Concurso Jandaia 1D, Linha Queen da Aneethun e Pessini receberão o prêmio em sua residência. As empresas tem o período de dois meses para o envio do prêmio a partir da data final de inscrições descrito no item 9. **15.** A On Line Editora não se responsabiliza por dados incorretos no endereço para correspondência ou na forma de contato informados pelo participante. 16. Não poderão participar do Concurso Cultural funcionários e colaboradores das empresas do grupo On Line Editora.

PARTICIPE!

ACESSE A PÁGINA DO CONCURSO CULTURAL NO SITE: yesteen@editoraonline.com.br leia o regulamento e INSCREVA-SE!

Fotos ilustrativas

colaborou VERIDIANA MERCATELLI (TEXTO)

Cosplay de celeb

Veja só as divas que saíram de casa com o look ... idêntico ao de outras famosas

Toda celebridade está sempre em busca do visual perfeito. Dá até para imaginar Katy Perry escolhendo seu vestido incrível para uma festa, né? Entre tantos maravilhosos, ela define o top para noite e, quando ela acha que irá arrasar... Outra celeb aparece com o mesmo look! Claro que o mico é registrado pelos fotógrafos. Veja só algumas estrelas que até arrasaram, mas encontraram rival à altura.

Emma Stone usou um vestido com mangas e uma cobra bordada em pedraria na festa pré-Golden Globo, em janeiro do ano passado. Três meses depois, Jennifer Lopez apareceu com o mesmo look no dia em que anunciou sua turnê com o cantor Enrique Iglesias. Como a peça não é lá muito discreta, não passou despercebido.

Em fevereiro 2011, a filha de Madonna, Lourdes Maria, foi a uma festa do Oscar promovida pela revista Vanity Fair com um minivestido tudo de bom. Em agosto do mesmo ano, Ashley Tisdale deu as caras com a mesma roupa em um evento da Disney Channel. Difícil decidir em qual das duas ficou melhor, né?

Kristen Stewart apareceu linda neste curto de renda preta durante um evento em Nova York, em outubro de 2010. No ano seguinte, Christina Aguilera exibiu o corpitcho trabalhado em um modelo idêntico já escolhido por Kristen anteriormente. Mas, ao invés de um sapato fechado, optou por um peep toe.
Kate Perry se jogou vestido longo e assimétrico em dezembro de 2010 para ir a um evento beneficente do diretor David Lynch. Só que o que ela não sabia (pelo menos a gente quer acreditar que não) que a cantora Ashanti marcou presença com o mesmo longo um mês antes em um outro evento. #fuéin
E quando o mico acontece exatamente no mesmo evento? O jeito é rir da situação. Shakira e Pink foram ao MTV Music Awards, em 2009, com seus "pretinhos básicos" gêmeos. Mas a sorte delas é que, na hora de eleger o melhor sapato, cada uma usou uma estratégia diferente: Shakira ousou de bota longa e Pink tirou o salto do armário. Quem chamou mais atenção?
Emma Roberts parou o trânsito e os fotógrafos em uma festa que rolou em março de 2010 com seu vestido curto acompanhado de um decotão. Em outubro do mesmo ano, Anna Kendrick compareceu a uma premiação com o mesmo modelo apenas com o tom de azul é diferente. Menos mau, vai.
Michael Loccisano/Getty Images
Donna Ward/Getty Images
Pascal Le Segretain/Getty Images
Jason Merritt/Getty Images

signo do mês

Leão

Amor: com Vênus em seu signo, seu magnetismo está a mil. E tem gatinho na área! Sabe aquele garoto que no passado te esnobou? Prepare-se, pois agora ele vai ficar todo caidinho por você.
Estudos: que tal desenvolver seus talentos artísticos, aprendendo um novo instrumento? Lembre-se, a leonina nasceu com o dom da música, da dança e da interpretação. Se jogue!
Amigos: é possível que em uma viagem uma nova amizade aconteça. Porém, tenha cuidado. Não confie nem vire BFF da girl logo de cara, espere conhecê-la melhor antes.
Família: seus pais andam meio controladores? Então, nada de dar motivos para eles reclamarem de você. Fique boazinha e evite confusão em casa.

[HORÓSCOPO DIÁRIO PARA O SEU SIGNO acesse: www.yesteen.com.br]

áries
21/3 - 20/4

Você: o mês exige paciência para enfrentar obstáculos, como problemas com irmãos mais velhos. Pode parecer difícil, mas não desanime!
Amizades: o momento é ótimo para viver em grupo e compartilhar experiências.
Paqueras: você está comunicativa e chamando atenção com seu jeito extrovertido, ariana. Seu paquera com certeza vai notar sua presença!
Melhores dias: 1, 4, 5, 8, 12, 17, 22 e 31.

touro
21/4 - 20/5

Você: atitudes explosivas vão te colocar em saia justa. Afaste-se das discussões e tente ser mais paciente com as pessoas.
Amizades: uma galera nova pode chegar e amigos do passado retornarão à sua vida. Só não se esqueça de dar atenção a todos.
Paqueras: aquele lance entre você e o boy vai ficar cada vez mais forte. Se estiver solteira, pode rolar algo com um amigo próximo.
Melhores dias: 1, 3, 6, 9, 12, 14, 20, 23, 27 e 29.

gêmeos
21/5 - 20/6

Você: começar a praticar exercícios ou melhorar as notas pode ser complicado, mas com o incentivo dos amigos tudo fica fácil e divertido.
Amizades: a BF pediu algo emprestado e não devolveu? Cobrar algo que emprestou não é errado, mas cuidado para não ser grosseira.
Paqueras: que tal fazer sair mais de casa ou começar um novo curso? Você pode conhecer um gato interessante!
Melhores dias: 3, 7, 9, 12, 16, 21, 24, 25, 26 e 31.

câncer
21/6 - 21/7

Você: prepare-se para mudanças, pois algumas viradas podem acontecer. Controle seus gastos, o desejo por comprar está grande.
Amizades: os amigos estão mais carinhosos farão de tudo para te agradar. Nem sempre temos este privilégio, aproveite!
Paqueras: ventos bons sopram a seu favor. Júpiter entrou em seu signo e a promessa é de que um antigo amor engate novamente.
Melhores dias: 1, 6, 13, 16, 19, 21, 22, 23, 28 e 29.

leão
22/7 - 22/8

Você: o cosmo trará sorte e oportunidades. Use sua mesada com sabedoria e economize um pouco.
Amizades: período ideal para reconciliações. Ficar de cara emburrada só porque você e sua BFF não concordam em algo não vai ajudar. !
Paqueras: pode até rolar um namoro, uma paixão arrebatadora ou algum relacionamento que trará transformações e amadurecimento.
Melhores dias: 5, 7, 10, 12, 15, 18, 22, 24, 26 e 28.

sagitário
22/11 - 21/12

Você: ótimo momento para dedicar-se ao autoconhecimento. Evite pessoas e ambientes carregados.
Amizades: vai contar com a companhia de amigas sinceras e ainda poderá viver momentos de diversão.
Paqueras: no início do mês, tudo será mais agitado, com muitos passeios e paqueras. Já nos últimos dias de agosto, pode rolar uma calmaria ou até um namoro.
Melhores dias: 3, 5, 7, 8, 12, 16, 18, 19, 23 e 30.

virgem
23/8 - 22/9

Você: estará muito sensível e precisará se proteger. Observe seus sonhos, pois eles podem conter mensagens importantes.
Amizades: a turma vai crescer e tudo ficará cada vez mais animado. A sorte estará ao seu lado e você poderá até ganhar algum concurso.
Paqueras: não tente forçar a barra. Se rolar um lance mais sério, ele tem de gostar da pessoa que você realmente é.
Melhores dias: 1, 3, 4, 12, 16, 17, 19, 24, 27 e 28.

capricórnio
22/12 - 20/1

Você: mês importante para rever metas e repensar no que deseja para o futuro.
Amizades: as pessoas certas se revelarão e as falsas também. Após o dia 18, revelações a respeito de quem jurava ser sua amiga vão chocá-la!
Paqueras: você já perdeu a conta de quantas brigas teve com o namorado por causa de ciúme? Analise bem se ele dá motivos ou se é você que discute à toa.
Melhores dias: 3, 5, 6, 8, 10, 19, 24, 26, 27, 29 e 31.

libra
23/9 - 22/10

Você: por ser sensível, sofre quando algum amigo se afasta. Mas não se preocupe, esse tipo de coisa acontece e, em breve, novos surgirão.
Amizades: cuidado com as brigas. Às vezes, uma palavra mais ríspida pode causar uma discussão boba.
Paqueras: o amor está no ar. Se você ainda não estiver namorando, prepare-se para se apaixonar, libriana! Se já tiver em um relacionamento, as coisas só vão melhorar.
Melhores dias: 5, 6, 9, 13, 15, 19, 20, 23, 26 e 27.

aquário
21/1-19/2

Você: com Vênus em Leão, signo oposto e complementar ao seu, você ficará no maior pique! Importantes mudanças estão rolando. Aguente!
Amizades: mantenha o bom humor e a leveza. O mês pede que você seja mais tranquila e reclame menos. Use sua inteligência e diplomacia.
Paqueras: o clima de romance está em alta e a relação com seu ficante pode virar um namoro. Preparada para uma nova história?
Melhores dias: 1, 4, 6, 7, 20, 25, 27 e 30.

escorpião
23/10 - 21/11

Você: se sentirá cheia de energia. Cuide do corpo, mas também fique atenta às suas coisas e à sua grana para não ter prejuízos!
Amizades: sair com a galera e ir a baladas vai ser bem divertido. Com a ajuda do cosmos, terá as coisas que deseja.
Paqueras: anda sem paciência com todos e brigou com o namô? Será que não é a hora de começar a pensar no que está acontecendo?
Melhores dias: 5, 8, 11, 15, 19, 25, 27 e 29.

peixes
20/2 - 20/3

Você: fale sobre suas emoções para que isso não acabe prejudicando sua saúde.
Amizades: você e suas BFFs estão mais unidas. Porém, será necessário passar uma peneira e manter por perto só quem é amigo de verdade.
Paqueras: as mudanças que estão acontecendo servirão para libertá-la. Procure ser compreensiva, mas fique atenta, pois você não pode fazer tudo que o gatinho quer.
Melhores dias: 7, 8, 19, 21, 23, 26, 28 e 31.

colaborou CANDY REIS (ILUSTRAÇÃO)

Carta aos pais

Todo mundo que me acompanha aqui na yes! já deve saber que meus pais são separados. Moro com a minha mami. Depois que o casamento deles acabou, o contato com meu pai ficou mais difícil. Não tem apenas um motivo. Sei que gente quase não conversa; às vezes em que ele vem me buscar, está no celular resolvendo as coisas do trabalho, passando mensagens ou mesmo falando com a namorada. Eu fico sempre com a impressão de que ele vem me ver por obrigação. Quando rola um tempo sozinho junto e, quando isso acontece, tem sempre o bendito celular entre nós que, aliás, acaba com a paciência de qualquer cristão!

Sinto saudades de quando eu era criança. Meu pai tinha tempo para mim, SÓ para mim! Andar de bicicleta, ir ao cinema, sair para um sorvete na pracinha, isso tudo era ótimo! Ah, se meu pai soubesse a falta que ele me faz...

Parece que hoje ele só me censura, só tenho erros. Por que tanta bronca quando eu faço alguma bobagem? Será que ele acha que eu erro de propósito!? Cadê os elogios?

Eu quero aqueeeele meu pai! Aquele que me abraçava, aquele que me rodava até ficarmos tontos, que queria saber como eu estava, que sempre perguntava do status do meu coração, de como tinha sido no colégio... Quero deitar a cabeça no peito dele outra vez, falar até cansar e sentir meu coração em paz.

Tudo bem que a gente acabou perdendo a cumplicidade por conta da distância. Antigamente, éramos eu e ele contra o mundo, e hoje eu nem sei como conversar sobre os assuntos que estão me agoniando. Quero desabafar sobre os meninos do colégio, quero que ele me dê conselhos, afinal, ele é homem, deve entender como funciona a cabeça de outro garoto.

Como faço para tê-lo de volta? Pai, segura na minha mão de novo?

À medida que escrevo, as lágrimas estão descendo e ainda não sei como falar com ele. Bom, acho que nem vou falar, vou entregar esta carta junto com o presente do Dia dos Pais. Antes só preciso acrescentar uma coisinha:

PAI, TE AMO!

Cláudia Felício é escritora, visite seu site, siga-a no Facebook e peça todas as dicas que quiser por DM: @claufelicio ;)

www.claudiafelicio.com.br

ANOTE AÍ

A
Adidas: (11) 3083-2171
Antix: (11) 3121-1020
Aneethun: (31) 3275-0270
Arthur Caliman: (11) 3045-5438

B
Balonè: (11) 4208-6200
Bella Golzer: (11) 3672-6848
Black Tie: (11) 3067-4600

C
Capodarte: (11) 3086-3779
Cavalera: (11) 3062-5086
C&A: (11) 2131-0004
Citizen: www.citizen.com.br
Cobra D'Água: (27) 3061-0013
Coca-Cola Shoes: (51) 3285-2600
Colcci: (47) 3247-3000
Converse All Star: (54) 3285-2800

D
Doc Dog: (11) 3081-3089
Dopping: (48) 2102-3455
Douglas Harris: www.douglasharris.com.br
Dudalina: (11) 3887-7379

E
Ecletic: (21) 2227-2108

F
Fiveblu: www.fiveblu.com.br

G
Garnier: 0800 701 0114
Gio Bernardes: (34) 3321-6431
Granado: www.granado.com.br

H
Havaianas: (11) 0800-7070566

I
Imaginarium: (11) 3034-1051

J
Jafra: (110 3595-0700
Jessica Di Netti: (11) 3228-3063
Jequiti: 0800 775 7373

Juliana Manzini: (11) 5041-2660

K
Koiza Linda: (11) 3624-3397

L
Leader: (11) 4020-6653
Lema 21: (11) 2574-0556
L'occitané: www.loccitane.com.br
Lilly's Closet: (51) 3599-8850
Lunender: 0800-721 1414
Lupo: 0800-707 8220

M
Mahogany: www.mahogany.com.br
Maison Maria Zeli: (11) 5533-5578
Malwee: (47) 3372-7200
Mania de Mulher: (34) 3662-2708
Maria Cereja: (11) 3057-4035
Miezko: 0800-7229901
Miss Masy: www.missmasy.com.br
My Shoes: (11) 3061-2839

N
Natura: 0800 115 566
Nathalia Valencia: (11) 2374-9636
Nip: (11) 3338-0820

O
O Boticário: 0800 413011
Ogochi: (49) 3325-1700
Oui Oui Detalhes: www.ouiouidetalhes.com.br

P
Passarela: (11) 4531-7950
Patchoulee: (31) 3212-8818

Q
Quem Disse Berenice?: 0800 726 6482

R
Raquel Mattar: (11) 3062-6748
Renner: (11) 4007-1724
Rica Festa: (11) 3045-4700
Ricardo Almeida: (11) 3812-6947
Ring Lovers: (11) 7736-7328
Roberto Oshiro: (11) 2261-2149

S
Santa Justina: (44) 3351-1000
Santissima: (11) 3227-6983
Shoestock: (11) 3045-1200
Sisal Store: (11) 2281-8793
Spot Shoes: 0800-140082
Spa Pro: 0800 0371524
Suely Cencini: (11) 5093-6875

T
Te Quiero: (11) 5189-4546
Teen's Club: (11) 3339-8890
TNG: (11) 3061-0568
Toli: (84) 3222-1517
Triângulo: (11) 3333-1955
Trou de Fou: (11) 3047-6202

U
Uqbar: (11) 3061-2617

V
Vila Chocolat: (11) 3863-2209
VLCS: (19) 3522-8866

Y
Yes! Cosmetics: (11) 0800-970-0444

PRORIDER
SHIFT YOUR LIFE
PRORIDER.COM.BR
FACEBOOK.COM/PRORIDEREYEWEAR
PARTS - BIOTRANSMUTÁVEL COLLECTION

CONHEÇA AS GANHADORAS DO CONCURSO

VOCÊ art teen SUPERSTAR

Ana Beatriz de Carvalho Martins
(São Luís/MA)

Ana Karolina Moreno
(São Luís/MA)

Caroline Gomes de Mello
(Rio de Janeiro/RJ)

Raisa Oliveira Silva
(Indaiatuba/SP)

Raquel Narrima Soares
(Ponte Nova/MG)